



MAFALDA
CEREJEIRA DA
COSTA

**Análise, Perceção de Riscos e Plano
de SST num Lar de Idosos:
Elaboração de Manual de Boas
Práticas**

Plano de Projeto submetido como requisito
obtenção do grau de Mestre em Segurança
e Higiene no Trabalho

Presidente

Professora Olga Maria Figueiredo Costa

Vogal Arguente

Professor João Pedro Pina Cordeira

Orientador

Professor José Rebelo

Setúbal, novembro de 2020

“Tudo o que pode vir a correr mal, corre mal...”

“Prever o pior é, em geral, o que há de melhor...”

Leis de Murphy

Agradecimentos

A todos os que contribuíram, direta ou indiretamente, para a realização desta fase de mestrado.

Ao/À Professor/a José Rebelo pelo apoio prestado e orientação ao longo do período de desenvolvimento deste trabalho.

À instituição que me permitiu realizar este trabalho com base em dados reais e aos seus trabalhadores, que ocuparam algum do seu tempo a responder ao questionário e esclarecer dúvidas.

À minha mãe, que me apoiou não só este percurso como me apoia desde sempre.

A toda a minha família e amigos.

Resumo

O progressivo envelhecimento demográfico consequente de uma longevidade crescente traduz uma conquista importante da humanidade uma vez que este fator está associado à existência de condições de vida favoráveis ao aumento da esperança média de vida.

Como consequência do envelhecimento e, considerando que a população dum modo geral tem de continuar a trabalhar até mais tarde, as famílias não podem dedicar-se a cuidar dos familiares mais idosos recorrendo muitas vezes às intuições de apoio social, nomeadamente os lares de idosos.

Na ausência da família ou de alguém próximo que cuide dos idosos são as atividades de apoio social com alojamento que prestam apoio aos idosos da comunidade, os chamados lares ou residências de idosos. Este apoio traduz-se na promoção da saúde física e mental dos utentes a par da existência de uma rede de afetos e ligações emocionais indispensável ao bem-estar dos Idosos bem como atividades físicas.

Desta forma, surgem as instituições de apoio social e nelas encontram-se indivíduos, intitulados como trabalhadores que assim como noutros locais trabalho se encontram sujeitos a perigos e riscos que devem ser monitorizados, eliminados ou minimizados.

O objetivo principal deste trabalho é otimizar os escassos procedimentos de segurança já estabelecidos num lar de idosos de forma a promover a higiene, saúde e segurança no local de trabalho, assegurando a integridade física e psíquica dos/as trabalhadores /as, assim como a prevenção de riscos profissionais, de forma a prevenir e diminuir acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Foi analisada a situação atual do lar em termos de Saúde e Segurança no Trabalho e foram propostas melhorias que passaram pela elaboração de uma nova matriz de avaliação de riscos, pela avaliação da perceção de riscos por parte dos trabalhadores através de um inquérito e foi elaborado um manual de boas práticas ajustado às suas necessidades e com as diretrizes necessárias para a existência de conhecimentos acerca da matéria e para a sensibilização dos trabalhadores a essas práticas.

Conceitos chave: *Lar de Idosos, Gestão da Segurança, Análise e Avaliação de Riscos, Boas Práticas.*

Abstract

The progressive demographic aging resulting from an increasing longevity translates an important achievement of humanity since this factor is associated to the existence of living conditions favorable to the increase in average life expectancy.

As a consequence of ageing and, considering that the population in general has to continue to work until later, families cannot devote themselves to caring for older family members, often resorting to social support intuitions, such as the nursing homes.

In the absence of the family or someone close to care for the elderly, the social support activities like nursery homes provide support to the elderly in the community. This support consists in the promotion of the physical and mental health of users along with the existence of emotional connections indispensable to the well-being of the elderly such as physical activities.

In this way, the support institutions arise and there are individuals, entitled as workers who, as well as in other workplaces, are subject to hazards and risks that must be monitored, eliminated or minimized.

The main objective of this work was to optimize the safety procedures already established in a nursing home in order to promote hygiene, health and safety in the workplace, ensuring the physical and mental integrity of workers, as well as the prevention of occupational risks, and in order to prevent and reduce work accidents and occupational diseases.

The current situation of the nursery home associated to the Health and Safety at Work was analyzed and there were proposed improvements that went through the elaboration of a new risk assessment, the analysis of the workers risks' perception and through the elaboration of Good Practice's Manual adjusted to the workers needs.

Keywords: *Nursery Home, Safety Management, Risk Analysis and Assessment, Good Practices.*

Acrónimos

ACT	Autoridade para as Condições de Trabalho
ANPC	Autoridade Nacional da Proteção Civil
INE	Instituto Nacional de Estatística
RJSCIE	Regime Jurídico de Segurança Contra Incêndio em Edifícios
SCIE	Segurança Contra Incêndios em Edifícios
SST	Saúde e Segurança no Trabalho
SHST	Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho
SGSST	Gestão da Segurança e Saúde do Trabalho

Índice

Introdução	9
1. Saúde e Segurança no Trabalho em Instituições Sociais	11
1.1 Instituições sociais de apoio aos idosos	11
1.1.1 Cuidadores dos idosos	11
1.1.2 Lares como local de trabalho	12
1.2 Gestão da segurança e saúde no trabalho	12
1.2.1 Prevenção em SST	15
1.2.2 Avaliação e gestão de riscos	16
1.2.2.1 Apreciação de riscos (Identificação e análise)	17
1.2.2.2. Monitorização e controlo	20
1.2.3 Comunicação e consulta	21
2. Metodologia para desenvolvimento do projeto	22
2.1 Objetivo	22
2.2 Metodologia	22
2.2.1 Pesquisa e análise documental	22
2.2.2 Caracterização da instituição	23
2.2.3 Identificação de perigos e riscos	23
2.2.4 Caracterização da perceção do trabalhador ao risco	23
2.2.5 Plano de resposta em situação de emergência	24
2.2.6 Manual de boas práticas	24
3. Caracterização da Instituição	25
3.1 Localização e atividade exercida	25
3.2 Estrutura dos Recursos Humanos	25
3.2.1 Distribuição por sexo	25
3.2.2 Distribuição por grupos etários	26
3.2.3 Distribuição por cargo	27

3.3 Estrutura de SST	28
4. Identificação de Perigos e Análise de Riscos (IPAR)	29
4.1. Processo de identificação	29
4.2. Metodologia de Avaliação de Riscos	31
4.3. Aplicação do Método de Avaliação de Riscos	34
4.4. Análise de Resultados.....	34
5. Avaliação da Percepção do Colaborador ao Risco.....	36
5.1 Definição de aspetos a abordar.....	36
5.2 Redação do questionário.....	36
5.3 Entrega e recolha dos questionários	37
5.4 Análise de resultados.....	37
5.4.1 Caracterização pessoal	37
5.4.2 Percepção da SST.....	38
6. Resposta à Emergência.....	43
7. Manual de Boas Práticas	44
Conclusão	45
Bibliografia.....	48
Anexos	50

Índice de figuras

Figura 1 - Classificação de Serviços de SST	13
Figura 2 - Níveis de prevenção	16
Figura 3 - Método de avaliação de riscos	17
Figura 4 - Contribuição da apreciação do risco para o processo de gestão do risco.....	20

Índice de quadros

Quadro 1 - Distribuição de trabalhadores por função	27
Quadro 2 - Distribuição de tarefas por cargo	30
Quadro 3 - Lista de máquinas e equipamentos de trabalho	30
Quadro 4 - Distribuição de equipamentos de trabalho por funções.....	31
Quadro 5 - Classificação do risco.....	32
Quadro 6 - Matriz para identificação de perigos e avaliação de riscos	32
Quadro 7 - Legenda da matriz de risco (probabilidade e consequência)	33
Quadro 8 - Legenda da matriz de risco (nível de risco e medidas de controlo)	33
Quadro 9 - Identificação de perigos prioritários pelo nível de risco	35

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Distribuição de trabalhadores por grupo etário	26
Gráfico 2 - Distribuição de trabalhadores por antiguidade	27
Gráfico 3 - Exposição a riscos no local de trabalho	38
Gráfico 4 - Classificação do grau de preocupação face aos riscos do local de trabalho.....	40
Gráfico 5 - Determinação das dificuldades no trabalho	41

Introdução

O presente trabalho surge no âmbito da componente prática do 2º ano da 12.ª edição do Mestrado em Higiene e Segurança no Trabalho, na Escola Superior de Ciências Empresariais em parceria com a Escola Superior de Tecnologia de Setúbal do Instituto Politécnico de Setúbal.

Num Ocidente em que o envelhecimento veio para ficar Portugal destaca-se como um dos países mais envelhecidos. O aumento da esperança de vida e a diminuição da natalidade ajudam a explicar este envelhecimento (Rebelo, 2020).

O Índice de envelhecimento (relação entre os indivíduos com 65 ou mais anos por cada 100 com menos de 15 anos, em percentagem) tem tido um crescimento notável entre 2000 e 2018. Foi em 2001 que, pela 1ª vez, os com 65 ou mais anos passaram a ser em maior nº que os menores de 15 anos. Em 2018, por cada 100 jovens com menos de 15 anos havia 157,4 indivíduos com 65 e mais anos. Portugal era, em final de 2018 um dos três países mais envelhecidos da União Europeia com base no índice de envelhecimento: 1º Itália (171,0), 2º Alemanha (158,5) e 3º Portugal (157,4) (Eurostat e PORDATA) prevendo-se que esse envelhecimento se venha a acentuar nos próximos anos (Rebelo, 2020).

O envelhecimento da população, apesar dos efeitos negativos que possa gerar na economia, beneficia indústrias como a dos instrumentos médicos, medicamentos e serviços de saúde e ainda as atividades de apoio social com alojamento.

Na ausência da família ou de alguém próximo que cuide dos idosos são as atividades de apoio social com alojamento que prestam apoio aos idosos da comunidade, os lares ou residências de idosos. Este apoio traduz-se na promoção da saúde física e mental dos utentes a par da existência de uma rede de afetos e ligações emocionais indispensável ao bem-estar dos Idosos.

Estas instituições surgem e nelas trabalhadores e utentes que se encontram sujeitos a perigos e riscos que devem ser monitorizados, eliminados ou minimizados.

Nos dias de hoje, o mercado globalizado e competitivo, pressiona cada vez mais as organizações a encontrarem novas formas de progredir para se poderem destacar. A área da segurança está diretamente relacionada com a qualidade das condições de trabalho providenciadas pelas entidades empregadoras, tornando-se comumente aceite que esta temática tem influência no seu sucesso.

Este trabalho, cujo tema é a *“Análise, Perceção de Riscos e Plano de SST num lar de Idosos: Elaboração de Manual de Boas Práticas”*, tem como objetivo desenvolver uma ferramenta que apoie na promoção da higiene, saúde e segurança nos locais de trabalho numa intuição para idosos, assegurando a integridade física e psíquica dos/as trabalhadores, assim como a prevenção de riscos profissionais, de forma a prevenir e diminuir acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Definido este objetivo pretende-se então a nível de objetivos específicos:

- Caracterizar a empresa em estudo;
- Identificar perigos e analisar riscos dos postos de trabalho;
- Identificar a perceção dos trabalhadores face aos perigos e riscos das suas tarefas.
- Apresentar recomendações de boas práticas de saúde e segurança.

Para dar cumprimento ao objetivo definido para este trabalho, em termos metodológicos pretende-se recolher informação através de algumas visitas ao lar para observação e análise das tarefas realizadas pelos trabalhadores, de reuniões frequentes com a responsável para atualização e feedback do trabalho que estará a ser executado e de inquéritos por questionário aos trabalhadores bem como de análise documental.

O trabalho seguirá uma estrutura definida em sete pontos, nomeadamente:

1. **Enquadramento teórico** - Capítulo no qual se enquadra sinteticamente a contextualização teórica do tema em estudo. Nomeadamente, são abordados conceitos e o tema SST em Portugal;
2. **Metodologia para desenvolvimento do projeto** – descrição do que foi efetuado em cada ponto;
3. **Caracterização da instituição** - Detalhes ao nível dos recursos humanos e do edifício;
4. **Identificação de Perigos e Análise de Riscos** - Avaliação dos perigos e riscos das tarefas praticadas por função;
5. **Avaliação da Perceção do Colaborador ao Risco** – será preparado e um inquérito por questionário que servirá para entender a forma como os trabalhadores da residência em estudo percecionam o risco;
6. **Elaboração de Plano de Resposta a Situações de Emergência**– desenvolvimento de procedimentos de organização e gestão da segurança para garantia da manutenção das condições de segurança;
7. **Contributos para a elaboração de Manual de Boas Práticas** - Manual de apoio aos trabalhadores com informação em matéria de SST e com a indicação de boas práticas a desenvolver nas suas tarefas.

1. Saúde e Segurança no Trabalho em Instituições Sociais

A sociedade atual caracteriza-se pelo envelhecimento demográfico nas sociedades desenvolvidas, nomeadamente como consequência do aumento do nível de esperança de vida e da diminuição da natalidade. Este facto gera a necessidade de criar estruturas e serviços de apoio a idosos, as chamadas instituições sociais, lares ou residências de idosos.

Surge assim uma nova profissão de cuidadores de idosos, que assim como noutros locais trabalho se encontram sujeitos a perigos e riscos que devem ser monitorizados, eliminados ou minimizados.

O foco deste capítulo é o enquadramento das instituições sociais no âmbito da gestão da saúde e segurança no trabalho (SST).

1.1 Instituições sociais de apoio aos idosos

Ao progressivo envelhecimento demográfico vem correspondendo uma longevidade crescente, que traduz uma conquista importante da humanidade, principalmente nas sociedades mais desenvolvidas, que face ao progresso socioeconómico e ao avanço da ciência e da técnica, vêm criando condições de vida favoráveis ao aumento da esperança média de vida (Rodrigues, 2011).

“Os Lares Residenciais constituem-se como uma resposta de acolhimento residencial, ou seja, um tipo específico de casa, com características próprias, cujos elementos constituintes são os residentes, os colaboradores (remunerados ou voluntários), famílias, amigos, entre outros que contribuam para a sua existência e desenvolvimento. Estes serviços de suporte pretendem promover junto dos dependentes de terceiros e/ou com deficiência adquirida ou congénita e/ou incapacidade, o combate ao isolamento individual e social, a promoção ou manutenção da autonomia, independência, qualidade de vida e recuperação global dos indivíduos numa perspetiva de intervenção multidisciplinar” (Oliveira, 2016, pág. 23 e 24).

Como consequência do progressivo envelhecimento demográfico e, tendo em conta que a população dum modo geral tem que continuar a trabalhar até mais tarde e considerando o estilo de vida que é levando atualmente, as famílias não podem dedicar-se a cuidar dos familiares mais idosos recorrendo muitas vezes às instituições de apoio social, nomeadamente os lares de idosos.

1.1.1 Cuidadores dos idosos

De um modo geral, o cuidador é o indivíduo que assume responsabilidades sobre um recetor de cuidados incapazes de assumir muitas obrigações próprias das relações interpessoais. Em várias fontes bibliográficas, os cuidadores são classificados como formais ou informais (Primus Care, 2010):

- Cuidadores informais – consiste no acompanhamento realizado por familiares ou pessoas próximas, que se responsabilizam pela assistência da pessoa idosa no seu dia-a-dia, na promoção da sua qualidade de

vida e na garantia da satisfação das suas necessidades diárias. Estes cuidadores são pessoas que desempenham a função numa base informal, isto é, sem preparação profissional prévia, sem vínculo contratual e sem qualquer tipo de remuneração;

- Cuidadores formais - ou cuidados profissionais consistem num conjunto de cuidados prestados ao idoso, por uma equipa médica, de enfermagem, fisioterapia, psicologia, etc., na articulação de conhecimentos científicos disponíveis em múltiplas áreas disciplinares.

De acordo com a WHO (World Health Organization)(2004)(citado por Beringuilho (2013)), os cuidadores formais definem-se, ainda, como trabalhadores auxiliares de apoio a idosos que, na sua maioria, não possuem qualificações profissionais no campo específico em que trabalham e que são supervisionados por um técnico, encarregado ou trabalhador profissional devidamente qualificado.

O auxiliar de geriatria é um profissional que se ocupa da saúde das pessoas idosas nos aspetos clínicos, sociais, preventivos e curativos das doenças no envelhecimento (Ekonomista, 2016). Este é um profissional designado para trabalhar no contexto de lares de terceira idade, apesar de na realidade se verificar que a maioria dos trabalhadores de lares não chegam a este grau de escolaridade.

1.1.2 Lares como local de trabalho

As condições de trabalho, apesar de se assumirem, como um sector estratégico para as organizações e para a sociedade, não deixam de ser uma problemática que não é encarada e orientada da mesma forma por todos os agentes sociais. O processo social de construção das condições de trabalho conforma-se em torno de um quadro geral de desenvolvimento das atividades económicas, das formas de emprego, da reestruturação produtiva e tecnológica, do comportamento organizacional e da ação política na efetivação, gestão e melhoria contínua do contexto e atividade de trabalho (Júnior, 2002).

Das tarefas a desenvolver nos lares de idosos destacam-se as seguintes:

- Prestação de apoio na alimentação dos idosos;
- Prestação de cuidados básicos de higiene aos idosos e arrumação do meio envolvente;
- Organização de materiais e equipamentos necessários à prestação de cuidados;
- Desenvolver atividades de animação;
- Manter o idoso informado e ativo.

1.2 Gestão da segurança e saúde no trabalho

A noção de sistemas de gestão é muitas vezes utilizada nos processos de tomada de decisão de empresas e, também, de uma forma inconsciente no dia-a-dia, quer seja na compra de equipamento, no alargamento do negócio ou simplesmente na seleção de novo mobiliário. A aplicação de Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho (SGSST) baseia-se em critérios relevantes de SST, em normas e em comportamentos. Tem

como objetivo proporcionar um método de avaliar e de melhorar comportamentos relativamente à prevenção de incidentes e de acidentes no local de trabalho, através da gestão efetiva de riscos perigosos e de riscos no local de trabalho. Trata-se de um método lógico e gradual de decidir o que é necessário fazer, como fazer melhor, de acompanhar os progressos no sentido dos objetivos estabelecidos, de avaliar a forma como é feito e de identificar áreas a aperfeiçoar (OIT, 2011).

Assim, a gestão da SST consiste na prevenção dos riscos profissionais, na minimização dos custos económicos decorrentes dos acidentes, no contributo para a melhoria do desempenho dos colaboradores e na consequente garantia de segurança para todos os seus utentes.

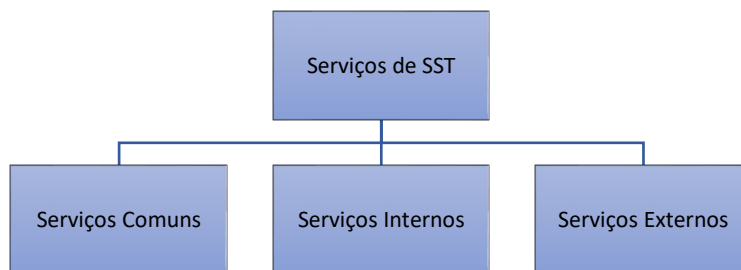
O SGSST proporciona um conjunto de ferramentas que potenciam a melhoria da eficiência da gestão dos riscos da Segurança e Saúde do Trabalho (SST), relacionados com todas as atividades desenvolvidas. Este sistema deve ser considerado como parte integrante do sistema de gestão de toda e qualquer organização.

Em Portugal, a promoção e prevenção da segurança e da saúde no trabalho é regulamentada pela Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada e republicada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro. De acordo com este diploma legal são responsáveis pela garantia das condições de segurança e saúde no trabalho tanto os empregadores como os trabalhadores. Este regime jurídico define os princípios relativos à promoção da SST, através da definição dos princípios gerais de prevenção, as obrigações dos empregadores, o modelo de eleição dos representantes dos trabalhadores, a proteção de grupo particulares de trabalhadores, as atividades obrigatórias dos serviços de SST e as modalidades de organização.

No que se refere às condições de trabalho, estas são controladas pela Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT) que possui competência para inspecionar as condições de trabalho e inquirir em caso de acidente de trabalho mortal ou outro que evidencie situação significativamente grave.

Os serviços de SST são classificados quanto à sua organização como externos, internos ou comuns conforme representado na Figura 1.

Figura 1 - Classificação de Serviços de SST



Fonte: Elaboração própria com base no artigo 74.º da Lei 102/2009, de 10 de setembro

Os serviços internos existem quando o estabelecimento tem 400 ou mais trabalhadores, quando um conjunto de estabelecimentos tem 400 ou mais trabalhadores e estejam distanciados até 50km daquele que possui mais

trabalhadores e quando um estabelecimento ou conjunto de estabelecimentos, que desenvolvam atividades de risco com 30 ou mais trabalhadores expostos.

Quanto ao serviço comum, este é instituído por acordo entre várias empresas ou estabelecimentos pertencentes a sociedades que não se encontrem em relação de grupo nem sejam abrangidas pelo disposto no n.º 3 do artigo 78.º (Lei n.º 102/2009), contemplando exclusivamente os trabalhadores por cuja segurança e saúde aqueles são responsáveis.

No que se refere aos serviços externos, estes são desenvolvidos por uma entidade que, mediante contrato com o empregador, realiza atividades de segurança ou de saúde no trabalho, desde que não seja serviço comum. Pode compreender quatro tipos: associativos (se prestados por associações com personalidade jurídica sem fins lucrativos, cujo fim estatutário compreenda a atividade de prestação de serviços de segurança e saúde no trabalho), cooperativos (prestados por cooperativas cujo objeto estatutário compreenda a atividade de prestação de serviços de segurança e saúde no trabalho), privados (prestados por sociedades cujo objeto social compreenda a atividade de prestação de serviços de segurança e de saúde no trabalho ou por pessoa singular que detenha as qualificações legalmente exigidas para o exercício da atividade) ou convencionados (prestados por qualquer entidade da administração pública central, regional ou local, instituto público ou instituição integrada no Serviço Nacional de Saúde).

Segundo o artigo 73.º - B da Lei n.º 3/2014, as principais atividades do serviço de segurança e saúde no trabalho englobam:

- A toma de medidas necessárias para prevenir os riscos profissionais e promoção da segurança e da saúde dos trabalhadores, nomeadamente através do planeamento e prevenção, da avaliação dos riscos, da supervisão e aprovisionamento, da validade e conservação dos equipamentos de proteção individual (EPI), da instalação e a manutenção da sinalização de segurança, da vigilância da saúde e da sua promoção, etc.
- Manter atualizados, para efeitos de consulta, os seguintes elementos: resultados das avaliações de riscos profissionais, lista de acidentes de trabalho que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho, bem como acidentes ou incidentes que assumam particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho, relatórios sobre acidentes de trabalho e lista das situações de baixa por doença e do número de dias de ausência ao trabalho;
- Quando as atividades referidas nos números anteriores implicarem a adoção de medidas cuja concretização dependa essencialmente de outros responsáveis da empresa, o serviço de segurança e de saúde no trabalho deve informá-los sobre as mesmas e cooperar na sua execução.

O desenvolvimento de políticas e programas e a aplicação de medidas a que se refere o número anterior devem ser apoiados por uma coordenação dos meios disponíveis, pela avaliação dos resultados quanto à diminuição dos riscos profissionais e dos danos para a saúde do trabalhador e pela mobilização dos agentes de que depende a sua execução, particularmente o empregador, o trabalhador e os seus representantes.

A aplicação destes princípios permite: identificar os perigos, analisar e avaliar os riscos e definir medidas de prevenção e de proteção que permitem eliminar riscos (combatendo os perigos na origem, através da reconcepção de locais de trabalho, aquisição de equipamentos, revisão de procedimentos, etc.), minimizar os riscos (através da aplicação de EPI, EPC).

1.2.1 Prevenção em SST

Prevenção trata-se do ato ou prática de impedir que algo de mau aconteça. No sentido de SST, significa evitar o risco ou perigo no trabalho (Chambers, 2017).

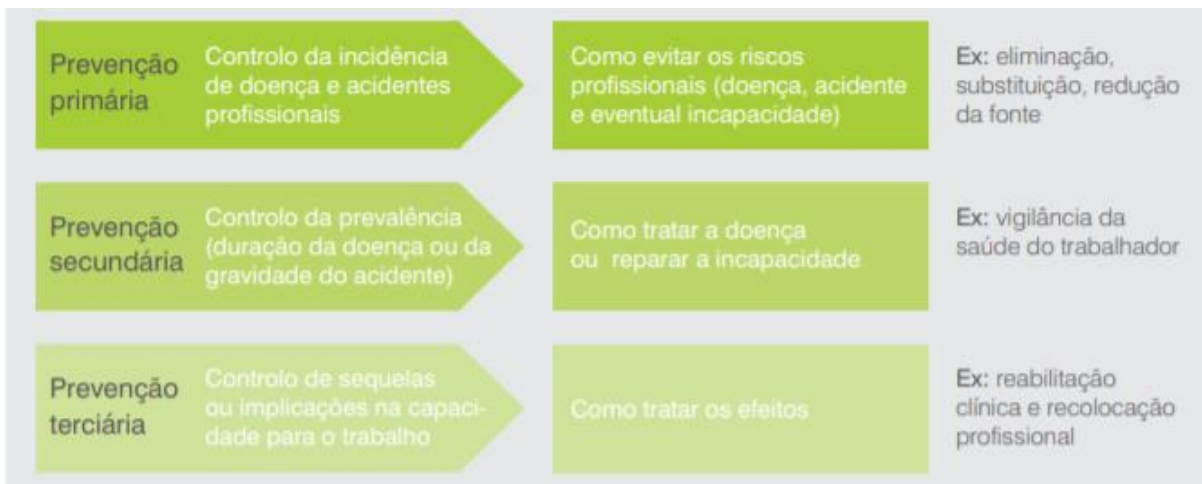
A prevenção representa um dos aspetos mais importantes em matéria de SST. Esta enquadra-se nos princípios gerais definidos, que são:

- O trabalhador tem direito à prestação de trabalho em condições que respeitem a sua segurança e a sua saúde, asseguradas pelo empregador ou, nas situações identificadas na lei, pela pessoa, individual ou coletiva, que detenha a gestão das instalações em que a atividade é desenvolvida;
- Deve assegurar -se que o desenvolvimento económico promove a humanização do trabalho em condições de segurança e de saúde;
- A prevenção dos riscos profissionais deve assentar numa correta e permanente avaliação de riscos e ser desenvolvida segundo princípios, políticas, normas e programas;
- O desenvolvimento de políticas e programas e a aplicação de medidas a que se refere o número anterior devem ser apoiados por uma coordenação dos meios disponíveis, pela avaliação dos resultados quanto à diminuição dos riscos profissionais e dos danos para a saúde do trabalhador e pela mobilização dos agentes de que depende a sua execução, particularmente o empregador, o trabalhador e os seus representantes.

A aplicação destes princípios permite: identificar os perigos, analisar e avaliar os riscos e definir medidas de prevenção e de proteção que permitem eliminar riscos (combatendo os perigos na origem, através da reconcepção de locais de trabalho, aquisição de equipamentos, revisão de procedimentos, etc.), minimizar os riscos (através da aplicação de EPI, EPC).

Atendendo à orientação técnica emitida pelo Ministério da Saúde & Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (2010), existem três níveis de prevenção subjacentes: prevenção primária (pela eliminação ou redução do risco), prevenção secundária (pela contenção da evolução doença/acidente) e prevenção terciária (pela redução das consequências quando estabelecida a doença ou após ocorrência do acidente) (Figura 2).

Figura 2 - Níveis de prevenção



Fonte: Ministério da Saúde & Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (2010)

1.2.2 Avaliação e gestão de riscos

A gestão da SST passa por identificar os riscos associados ao local de trabalho, instalações e ao desenvolvimento da sua atividade, isto é, as situações que possam causar dano a si, aos seus trabalhadores e a terceiros e decidir se se está, ou não, a fazer o suficiente para prevenir a sua ocorrência (Freitas & Cordeiro, 2013).

De acordo com H&SA (2010), a gestão do risco é um processo de 3 passos essenciais:

- Identificação de perigos;
- Análise de riscos;
- Controlo.

Importa, antes de mais, reconhecer o que se entende pelos conceitos de perigo e risco.

O conceito de perigo entende-se como "*propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material de trabalho com potencial para provocar dano*" e, um risco é "*a probabilidade de concretização do dano em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo*" (Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro).

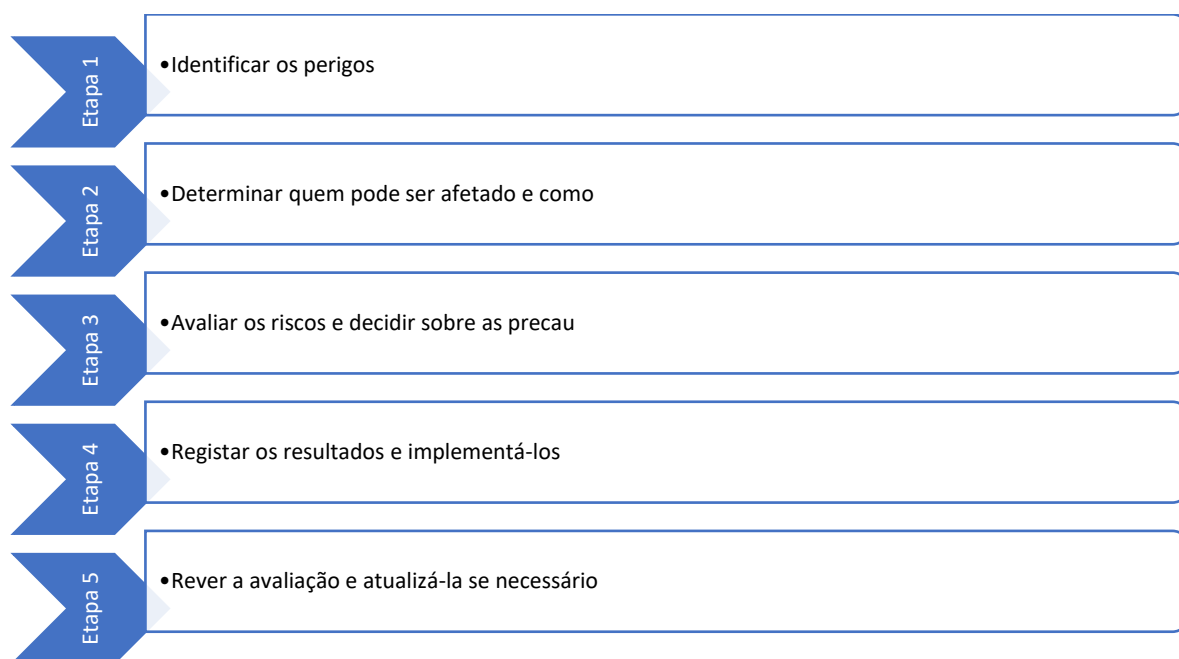
A definição de perigo e de risco faz referência a um dano, a um efeito negativo com uma certa gravidade. Esses efeitos podem referir-se a (IGAS, 2018):

- Lesões físicas (fraturas, cortes, etc.) portadoras de uma incapacidade de trabalho temporária ou permanente;
- Doenças profissionais (tendinites, surdez, etc.) com maior/menor duração, reversíveis ou não;
- Problemas psicossociais (insatisfação, fadiga, depressão, etc.);
- Problemas de desconforto (postura, iluminação, etc.).

Atendendo ao já referido, o objetivo essencial da SST é a gestão de riscos profissionais. Para o concretizar, a deteção de perigos e a avaliação de riscos têm de ser consideradas de modo a identificar o que pode afetar os trabalhadores e a propriedade, para que se possam desenvolver e implementar medidas de prevenção e de proteção adequadas (OIT, 2011).

A figura seguinte (Figura 3) consiste num método de avaliação de riscos, com 5 etapas, desenvolvido pelo Órgão Executivo de Segurança e Saúde do Reino Unido como uma simples abordagem para avaliar riscos, particularmente em empresas de pequena dimensão (PMEs), tendo este sido aprovado a nível mundial.

Figura 3 - Método de avaliação de riscos



Fonte: Adaptado de OIT (2011)

Um processo de avaliação de riscos pode ser facilmente adaptado à dimensão e à atividade da empresa, bem como aos recursos e às competências disponíveis.

1.2.2.1 Apreciação de riscos (Identificação e análise)

Os riscos podem ser apreciados a nível organizacional, a nível departamental, em projetos, atividades individuais ou riscos específicos. Ferramentas e técnicas diferentes podem ser adequadas em contextos diferentes (IPQ, 2016) (Norma NP EN 31010:2016).

Identificação

A Identificação de perigos consiste na identificação dos perigos associados ao local de trabalho e as atividades de trabalho, sendo um perigo qualquer coisa que possa causar danos. Devendo este processo ser concentrado nos perigos significantes, aqueles que podem causar danos graves ou que afetam muitas pessoas (HS&A, 2010).

Este processo de identificação inclui a identificação das causas e da origem do risco (perigo no contexto de um dano físico), dos eventos, das situações ou circunstâncias que poderão ter um impacto material nos objetivos e da natureza desse impacto.

Os perigos podem ser considerados sob os títulos de perigos físicos, químicos, biológicos e de fator humano.

Cabe aos serviços de SST diligenciar as condições necessárias para identificar e classificar fatores de riscos, nomeadamente recorrendo a diplomas legais, ao registo de acidentes de trabalho, à elaboração de procedimentos e normas de trabalho, à observação do ambiente de trabalho e atividades realizadas no local de trabalho, entre outras medidas.

Análise

A análise do risco consiste na determinação das consequências e as suas probabilidades para os eventos do risco identificados, tendo em conta a presença (ou não) e a eficácia de quaisquer controlos existentes. As consequências e as suas probabilidades são combinadas para determinar um nível do risco.

Risco é a probabilidade, grande ou pequena, de que alguém será prejudicado pelo perigo, juntamente com o gravidade do dano sofrido (HS&A, 2010).

No processo de análise do risco, deve ser estimada:

- qual probabilidade de um perigo causar danos;
- quão sério esse dano provavelmente será;
- com que frequência e quantas pessoas são expostas;
- que medidas de controle já estão em vigor.

A análise do risco implica ter em conta as causas e as origens do risco, as suas consequências e a probabilidade de ocorrência dessas consequências, sendo que, um evento pode ter múltiplas consequências e afetar múltiplos objetivos. Devem ser tidos em conta os controlos do risco existentes e a sua eficácia.

De acordo com a Norma NP EN 31010:2016, os métodos utilizados na análise do risco podem ser qualitativos, semi-quantitativos ou quantitativos. O grau de pormenor requerido dependerá da aplicação específica, da disponibilidade de dados fiáveis e das necessidades da organização na tomada de decisão. Alguns métodos e o grau de pormenor de análise podem ser determinados por legislação (IPQ, 2016).

A avaliação qualitativa define a consequência, a probabilidade e o nível do risco por níveis de significância tais como “alto”, “médio” e “baixo”, pode combinar a consequência com a probabilidade e avalia o nível do risco em função de critérios qualitativos.

Os métodos semi-quantitativos utilizam escalas de avaliação numérica de consequência e probabilidade e combinam-nas, usando uma fórmula, para obter um nível do risco. As escalas podem ser lineares ou logarítmicas ou adotar outra relação; as fórmulas usadas podem também variar.

A análise quantitativa estima valores realistas das consequências e das suas probabilidades e determina valores do nível do risco em unidades específicas definidas aquando do desenvolvimento do contexto. Nem sempre é possível ou desejável proceder a uma análise quantitativa completa devido a insuficiência de informação acerca do sistema ou atividade em análise, falta de dados, influência de fatores humanos, etc. ou porque o esforço da análise quantitativa não é garantido ou necessário. Nestas circunstâncias, pode ainda ser eficaz recorrer a especialistas reconhecidos nas suas áreas de competência para se proceder a uma classificação, semi-quantitativa ou qualitativa, comparativa dos riscos.

Processo global

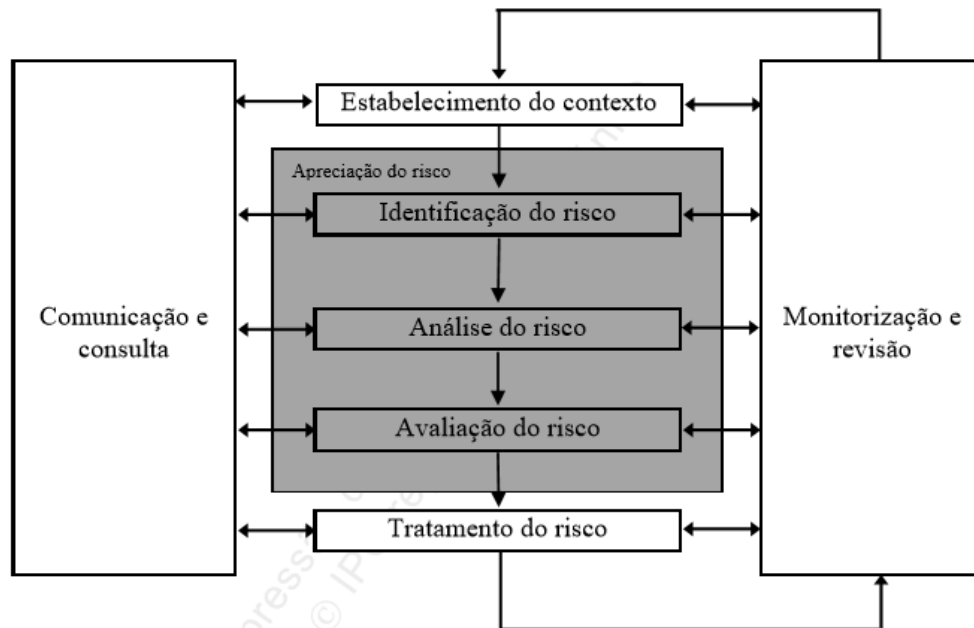
Entende-se então por apreciação do risco como o processo global de identificação, análise e avaliação dos riscos (Figura 4). Os riscos podem ser apreciados a nível organizacional, a nível departamental, em projetos, atividades individuais ou riscos específicos. Ferramentas e técnicas diferentes podem ser adequadas em contextos diferentes (NP EN 31010:2016) (IPQ, 2016).

Este processo, além de permitir a compreensão dos riscos, das suas causas e consequências ainda fornece informação sobre a necessidade de realizar ou não uma atividade, de forma de maximizar as oportunidades, e da necessidade de tratar riscos bem como a sua prioridade.

Segundo a norma NP EN 31010:2016, o objetivo da apreciação do risco é proporcionar informação e análise baseadas em evidências para que sejam tomadas decisões informadas sobre como tratar riscos específicos e selecionar opções. E alguns dos seus principais benefícios são (IPQ,2016):

- compreender o risco e o seu impacto potencial nos objetivos;
- fornecer informação aos decisores;
- contribuir para a compreensão dos riscos, de forma a auxiliar a seleção de opções de tratamento;
- identificar os principais fatores que contribuem para os riscos e elos fracos nos sistemas e organizações;
- comparar os riscos de sistemas, tecnologias ou abordagens alternativas;
- comunicar riscos e incertezas;
- auxiliar no estabelecimento de prioridades;
- contribuir para a prevenção de incidentes com base na investigação pós-incidente;
- selecionar diferentes formas de tratamento do risco;
- cumprir requisitos regulamentares.

Figura 4 - Contribuição da apreciação do risco para o processo de gestão do risco



Fonte: IPQ, 2016 - Norma NP EN 31010:2016

Uma avaliação de riscos consiste, fundamentalmente, em identificar, face às situações existentes, as necessárias medidas para controlar a ocorrência de danos para a SST (Freitas & Cordeiro, 2013).

A avaliação do risco envolve comparar níveis estimados do risco com critérios do risco definidos aquando do estabelecimento do contexto de modo a determinar a significância do nível e o tipo do risco.

A avaliação do risco utiliza a compreensão do risco obtida durante a análise do risco para tomar decisões sobre ações futuras. Considerações éticas, legais, financeiras, entre outras, incluindo as perceções do risco, são também entradas para a decisão. As decisões podem incluir: se um risco necessita de tratamento; prioridades de tratamento; se uma atividade deve ser realizada; qual dos caminhos deverá ser seguido.

1.2.2.2. Monitorização e controlo

Feita a identificação e a análise de riscos, ainda como parte do processo de gestão do risco, devem ser monitorizados, revistos e controlados os riscos com regularidade de modo a verificar que os pressupostos dos riscos permanecem válidos, que os resultados ambicionados estão a ser atingidos, que as técnicas de apreciação do risco estão a ser aplicadas e que os tratamentos dos riscos são eficazes.

O empregador deve garantir que os funcionários tenham conhecimento dos riscos e precauções e saber como chegar aos serviços relevantes de saúde e segurança em formação. Devem também ainda assegurar a atualização das avaliações de risco, verificando e alterando-as quando necessário.

O controlo do risco deve permitir conduzir o risco existente a níveis aceitáveis (não dando origem a novos riscos) e promover a análise da necessidade e funcionalidade das medidas implementadas Ministério da Saúde & Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (2010). Este processo deve integrar os seguintes níveis de abordagem (Ministério da Saúde & Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, 2010):

- Abordagem técnica – inclui a vigilância e análise dos fatores de risco recorrendo a uma metodologia;
- Abordagem organizacional – é direcionada para a organização do trabalho, o clima organizacional, as tarefas, o conteúdo do trabalho e a informação e formação da comunidade laboral;
- Vigilância da saúde – consiste na monitorização da saúde dos trabalhadores, normalmente feita através das consultas de medicina do trabalho.

O desempenho em saúde e segurança deve ser monitorizado e avaliado em conformidade com requisitos legais.

1.2.3 Comunicação e consulta

De acordo com o National Research Council (EUA), citado pelo Ministério da Saúde & Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo (2010, pág. 18), a comunicação do risco é *“um processo interativo de troca de informação e opinião entre indivíduos, grupos e instituições, que envolve múltiplas mensagens sobre a natureza do risco e outras que expressam as preocupações às mensagens sobre o risco ou às medidas legais e institucionais de gestão do risco”*.

O sucesso deste processo depende da eficácia da comunicação e a consulta às partes interessadas.

Envolver as partes interessadas no processo de gestão de risco, segundo o constante na Norma NP EN 31010:2016, ajudará:

- a desenvolver um plano de comunicação;
- a definir apropriadamente o contexto;
- a assegurar que o interesse das partes interessadas é compreendido e considerado,
- a reunir as diferentes áreas do conhecimento para identificação e análise do risco;
- a assegurar que diferentes pontos de vista são considerados apropriadamente na avaliação do risco;
- a assegurar que os riscos são identificados adequadamente;
- a assegurar a adesão e suporte para um plano de tratamento.

E, acrescenta que, as partes interessadas deverão contribuir para a interação do processo de apreciação do risco com outras disciplinas de gestão, nomeadamente a gestão da mudança, a gestão de projetos e programas, bem como a gestão financeira.

O sistema de comunicação é essencial no processo de gestão de riscos enquanto alavanca fundamental num processo de mudança comportamental das organizações e dos indivíduos que a integram (Ministério da Saúde & Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, 2010)

2. Metodologia para desenvolvimento do projeto

Neste capítulo pretende-se sintetizar o trabalho realizado para chegar ao objetivo pretendido. Para este projeto interessou-se conhecer bem a instituição em estudo, os trabalhadores e desenvolver material de SST.

2.1 Objetivo

O objetivo geral deste trabalho é criar uma ferramenta que ajude uma entidade empregadora, da área de cuidados a idosos, na promoção da saúde e segurança nos locais de trabalho, assegurando a integridade física e psíquica dos/as trabalhadores, bem como a prevenção de riscos profissionais, de forma a prevenir e diminuir acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Para ser possível cumprir este objetivo, definiram-se como objetivos específicos os seguintes:

- Caracterizar a empresa em estudo;
- Identificar perigos e analisar riscos dos postos de trabalho;
- Identificar a perceção dos trabalhadores face aos perigos e riscos das suas tarefas.
- Apresentar recomendações de boas práticas de saúde e segurança.

A fim de dar cumprimento ao objetivo do projeto em termos metodológicos pretendeu-se recolher informação através de algumas visitas ao lar para observação e análise das tarefas realizadas pelos trabalhadores, de reuniões frequentes com a responsável para atualização e feedback do trabalho que estará a ser executado e de inquéritos por questionário aos trabalhadores bem como de análise documental.

2.2 Metodologia

Para alcançar o objetivo do projeto foram percorridas diferentes fases. Estas fases são descritas de seguida.

2.2.1 Pesquisa e análise documental

Na primeira fase do projeto, foi efetuado um estudo assente em pesquisa bibliográfica, para contextualização teórica do tema em estudo. Esta fase permitiu solidificar conhecimentos face à realidade vivida nas instalações sociais e à gestão da SST em Portugal.

De acordo com Afonso (2005)(citado por Coutinho (2015)) a pesquisa e análise documental consiste na utilização de informação constante em documentos já elaborados, com o objetivo de obter dados relevantes para responder às questões. Tornando-se este, um passo essencial na primeira fase.

2.2.2 Caracterização da instituição

Além do trabalho de pesquisa e análise documental, foi ainda efetuada uma caracterização da instituição, um processo essencial para conhecer o local em estudo e enquadrá-lo na pesquisa efetuada.

2.2.3 Identificação de perigos e riscos

A terceira fase consistiu na identificação de perigos e análise de riscos e a avaliação da percepção do colaborador ao risco. A Avaliação dos perigos e riscos é o processo de avaliação dos riscos para a segurança e a saúde dos trabalhadores decorrentes de perigos no local de trabalho.

A metodologia selecionada para a avaliação de riscos na instituição, foi a técnica de matriz consequência/probabilidade.

A matriz consequência/probabilidade é um meio de combinar a classificação qualitativa ou semi-quantitativa da consequência e da probabilidade para definir um nível do risco ou uma classificação do risco (NP EN 31010:2016),

Esta técnica é utilizada para classificar riscos, fontes do risco ou tratamentos do risco com base no nível do risco. É geralmente utilizada como uma ferramenta de triagem quando foram identificados muitos riscos, por exemplo, para definir que riscos necessitam de análise posterior ou mais detalhada, que riscos necessitam de tratamento prioritário, ou que necessitam de ser referenciados a um nível de gestão superior.

2.2.4 Caracterização da percepção do trabalhador ao risco

Na fase de caracterização da percepção do trabalhador ao risco, foram elaborados e entregues inquéritos por questionário. Os inquéritos foram realizados por questionário e entregues a todos os colaboradores do lar. Foram entregues 11 questionários, sendo que destes, foram respondidos 9.

O inquérito foi planeado cuidadosamente, atravessando diversas fases, nomeadamente a definição de aspetos a abordar, a redação do mesmo, a sua entrega e recolha e a análise final. Este apenas contém perguntas fechadas, que de acordo com Hill & Hill (1998), tem como vantagens:

- Fácil de aplicar análises estatísticas para analisar as respostas;
- Muitas vezes é possível analisar os dados de maneira sofisticada.

Estes autores defendem que este tipo de questionário é útil quando o investigador quer utilizar um conjunto de perguntas para criar uma nova variável, adequando-se, neste caso a variável de “percepção do risco”.

2.2.5 Plano de resposta em situação de emergência

A quinta fase do projeto prendeu-se no desenvolvimento de um plano de resposta em situação de emergência

Um plano de emergência pretende garantir dar aos intervenientes o conhecimento teórico-prático sobre os procedimentos em caso de sinistros. De acordo com Veiga (2010)(citado por Ferreira (2007)), um plano de emergência obedece a características como a simplicidade (para ser bem compreendido e evitar confusão e erros), flexibilidade (permitir a adaptação a situações não coincidentes com os cenários inicialmente previstos), dinamismo (deve ser atualizado em função do aprofundamento da análise de riscos e da evolução quantitativa e qualitativa dos meios disponíveis), adequação (deve ser adequado à realidade da entidade e dos seus meios) e precisão (deve ser claro na atribuição de responsabilidades).

Este é um ponto crucial para a promoção da segurança num local de trabalho.

2.2.6 Manual de boas práticas

Todas as fases do projeto permitiram desenvolver um Manual de Boas Práticas, objetivo final do projeto, este documento serve como base de apoio à entidade empregadora e aos trabalhadores contendo informação em matéria de SST informativa e de boas práticas a desenvolver nas suas tarefas.

3. Caracterização da Instituição

Pretende-se com este capítulo caracterizar a instituição em estudo, nomeadamente no que se refere à sua localização, à atividade profissional exercida, à estruturação/organização dos seus recursos humanos e ao funcionamento dos serviços de saúde e segurança no trabalho (SST).

3.1 Localização e atividade exercida

O lar alvo de estudo, daqui em diante designada como Casa Sénior, trata-se de uma instituição particular, localizada na Margem Sul, no concelho de Almada.

A Casa Sénior encontra-se em funcionamento há 5 anos, ou seja, desde 2015.

Um lar constitui uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia (Bonfim et al, 1996).

Este tipo de atividade caracteriza-se por acolher pessoas idosas cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não permita outra alternativa. Posto isto, são proporcionados serviços adequados às necessidades dos idosos residentes, nomeadamente através do alojamento temporário ou permanente, da prestação de cuidados de higiene e a alimentação, de lazer, entre outros.

3.2 Estrutura dos Recursos Humanos

Neste subcapítulo foi efetuada uma caracterização relativa aos recursos humanos (RH) atualmente disponíveis na Casa Sénior.

Atualmente a estrutura de RH é representada por 11 trabalhadores cujas funções e tarefas estão definidas desde o início do contrato de trabalho.

Para uma clara caracterização dos recursos humanos, de seguida é demonstrada em forma de gráficos a distribuição dos trabalhadores por sexo, grupos etários, antiguidade e cargo.

3.2.1 Distribuição por sexo

Todos os trabalhadores existentes na casa sénior são do sexo feminino.

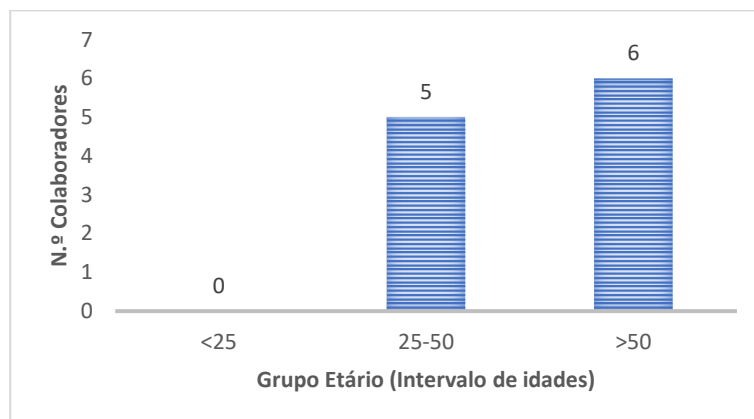
Segundo a informação obtida em reunião, na Casa Sénior nunca existiram trabalhadores do sexo masculino.

Tal como sucede nos cuidadores informais, os cuidadores formais são representados maciçamente pelo género feminino, devido às raízes históricas e culturais do ato de cuidar, nas quais existe uma forte e histórica relação entre as fêmeas e prole como origem do cuidado e afetividade da espécie humana (Beringuilho, 2013).

3.2.2 Distribuição por grupos etários

Tal como se pode verificar no gráfico seguinte (Gráfico 1), e no que se refere à idade das trabalhadoras, a maioria encontra-se acima dos 50 anos de idade e nenhuma abaixo dos 25 anos.

Gráfico 1 - Distribuição de trabalhadores por grupo etário



Fonte: Responsabilidade do autor

Atendendo ao apresentado, verifica-se que estamos perante uma estrutura tendencialmente envelhecida, pode considerar-se que são tendencialmente contratadas pessoas com mais experiência profissional, mas talvez com menos capacidades para o desenvolvimento das atividades uma vez que estas se caracterizam pela necessidade de esforço físico.

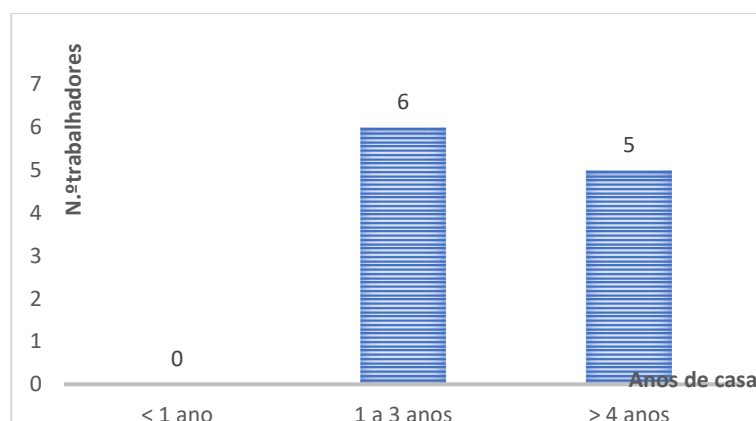
Este tratamento de dados, revela ainda a existência de dificuldade na contratação de jovens com idade inferior a 25 anos.

Em contexto de reunião, foi mencionado pela responsável do lar que nunca apareceram trabalhadores com idade inferior a 25 anos nos processos de recrutamento.

3.2.3 Distribuição por antiguidade

No que se refere à distribuição de trabalhadores por antiguidade, de acordo com o gráfico seguinte (Gráfico 2), atualmente, as trabalhadoras no lar, trabalham neste local há pelo menos um ano.

Gráfico 2 - Distribuição de trabalhadores por antiguidade



Fonte: Responsabilidade do autor

A evidente curta duração dos contratos de trabalho que tem vindo a ser praticada, demonstra que os trabalhadores não têm tendência para envelhecer na instituição.

A profissão de cuidador de pessoas idosas tem um carácter pouco atrativo, sendo invocados como fatores justificativos, a natureza do trabalho, natureza da instituição e condições de trabalho neste setor representados pela baixa remuneração, baixas perspetivas de evolução e escassa formação. Desta forma, a imagem pública dos serviços de cuidados desencoraja os trabalhadores a manterem-se nesta profissão, explorando novas oportunidades de trabalho (Beringuilho, 2013). Estes fatores podem estar na causa da baixa duração dos contratos de trabalho, associado ao tempo de funcionamento da Casa Sénior (5 anos) bem como aos trabalhos por turnos.

3.2.3 Distribuição por cargo

Os atuais trabalhadores da Casa Sénior distribuem-se segundo diferentes funções, tal como se pode verificar no Quadro 1.

Quadro 1 - Distribuição de trabalhadores por função

Função	N.º trabalhadores
Diretor(a) Técnico(a)/Enfermeiro(a)	1
Sócio(a) Gerente	1
Médico(a)	1
Auxiliar (Serviços gerais)	7
Cozinheiro(a)	1
Total	11

Fonte: Responsabilidade do autor

3.3 Estrutura de SST

Os serviços de Saúde e Segurança no Trabalho (SST) praticados na empresa vão ao encontro da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro, alterada pela Lei n.º 3/2014, de 28 de janeiro. Estes são apoiados por uma empresa acreditada pela Autoridade para as Condições de Trabalho (ACT) para a prática de Serviços Externos de Segurança.

4. Identificação de Perigos e Análise de Riscos (IPAR)

Para estruturar o trabalho da forma mais adequada à realidade, foi caracterizada a situação de referência, através da identificação de perigos e análise de riscos profissionais com recurso à identificação as atividades praticadas e aos perigos e riscos associados às mesmas através de observação in situ e de uma reunião com a sócia gerente do lar.

4.1. Processo de identificação

A Identificação de Perigos no local de trabalho e a Avaliação de Riscos são o ponto de partida da gestão da saúde e segurança numa organização. Este é um processo dinâmico pelo que, deve ser tomada em conta com grande preocupação por parte dos empregadores.

O processo de identificação dos perigos associados às atividades praticadas no contexto em estudo foi efetuado por observação direta e através da comunicação com os trabalhadores.

Desta forma pode dizer-se que o processo de identificação de perigos e análise de riscos se deu em três passos:

- **1º Passo – Identificar perigos:** a avaliação de riscos iniciou-se por uma etapa preliminar que pretendeu identificar os perigos, nomeadamente através da observação direta das atividades. Para levar a cabo este passo, foram equacionadas as seguintes questões:
 - Quais as fontes de danos;
 - Que trabalhadores podem ser afetados por esses danos;
 - Como podem ocorrer os danos.
- **2º Passo – Identificar o risco:** seguidamente à etapa preliminar, procedeu-se à identificação dos riscos que resultam de perigos não eliminados, nas situações de trabalho existentes.
- **3º Passo – Estimar o risco:** identificadas as situações de risco, passou-se à estimativa do risco, o que significa medir, o mais objetivamente possível, a sua magnitude/gravidade. Esta por sua vez resulta da conjugação de dois fatores:
 - Probabilidade de ocorrência do dano (estimativa);
 - Grau de severidade ou gravidade (estimativa).
 - No sentido de proceder ao primeiro passo, serão planeadas visitas ao lar para observação das tarefas.

No sentido de proceder ao primeiro passo, foram efetuadas visitas ao lar no qual foi possível observar as tarefas praticadas pelas funções/categorias profissionais a ser avaliadas.

No quadro abaixo identificam-se as tarefas praticadas por cada cargo existente (Quadro 2).

Quadro 2 - Distribuição de tarefas por cargo

Cargo	Tarefa
Diretor(a) Técnico(a) / Enfermeiro(a)	Serviços administrativos Serviços de enfermagem
Sócio(a) Gerente	Serviços administrativos de gestão Acompanhamento dos utentes a consultas médicas Apoio às auxiliares (em caso de necessidade)
Médico(a)	Serviços administrativos Serviços de medicina geral
Auxiliar (Serviços gerais)	Limpeza das áreas Apoio aos utentes Apoio na distribuição de refeições
Cozinheiro(a)	Cozinhar refeições Limpeza da cozinha

Fonte: Responsabilidade do autor

Este tipo de instituição obriga à existência e utilização de vários equipamentos de trabalho.

A utilização das máquinas enquanto equipamentos de trabalho obriga-se a regras reguladoras de segurança instituídas na Diretiva Equipamentos de Trabalho (Diretiva 89/665/CEE de 30 de novembro e pela Diretiva 2001/45/CE), transposta para a legislação nacional através do Decreto-Lei n.º 50/2005, de 25 de fevereiro.

Desta forma, além da identificação de tarefas foram também identificados os equipamentos utilizados para fins profissionais na residência, estes encontram-se identificados no Quadro 3.

Quadro 3 - Lista de máquinas e equipamentos de trabalho

N.º	Equipamento	Marca / Modelo	Marcação CE		Quantidade	Local de utilização
			Sim	Não		
1	Máquina de café 1	Nespresso	X		1	Cozinha
2	Máquina de café 2	Dolce Gusto – Nescafé	X		1	Cozinha
3	Máquina de café 3	Philips - Caporoma	X		1	Cozinha
4	Varinha mágica (tritadora)	Solac	X		1	Cozinha
5	Frigorífico (com congelador vertical)	AEG Santo	X		1	Cozinha
6	Bancada frigorífica	Mute set	X		1	Cozinha
7	Micro-ondas	HOFFEN	X		1	Cozinha
8	Fogão	Berto's	X		1	Cozinha
9	Máquina de lavar loiça	Orima	X		1	Cozinha

N.º	Equipamento	Marca / Modelo	Marcação CE		Quantidade	Local de utilização
			Sim	Não		
10	Computador	Asus	X		1	Escritório
11	Impressora	HP 4500	X		1	Escritório
12	Elevador	SCADA	X		1	Corredor

Fonte: Responsabilidade do autor

O pessoal que geralmente utiliza cada um deste equipamento encontra-se identificado no Quadro 4.

Quadro 4 - Distribuição de equipamentos de trabalho por funções

N.º	Trabalhador / Equipamento	Sócia gerente	Médica	Diretora técnica / Enfermeira	Auxiliares (Serviços gerais)	Cozinheira e ajudante
1,2 e 3	Máquina de café	X			X	X
4	Varinha mágica (tritadora)					X
5	Frigorífico (com congelador vertical)	X			X	X
6	Bancada frigorífica	X			X	X
7	Microondas	X			X	X
8	Fogão	X			X	X
9	Máquina de lavar loiça				X	X
10	Computador	X	X			
11	Impressora	X				
12	Elevador	X			X	X

Fonte: Responsabilidade do autor

4.2. Metodologia de Avaliação de Riscos

A metodologia utilizada para a avaliação de riscos fundamenta-se na observação das tarefas realizadas, no comportamento dos trabalhadores durante a execução das suas funções e em informações e documentação fornecida pela organização.

Deste modo, procede-se ao levantamento dos perigos a que os trabalhadores estão sujeitos e à avaliação dos respetivos riscos, considerando-se as medidas de controlo do risco já implementadas.

Esta metodologia consiste na aplicação de uma matriz consequência/probabilidade, que é definida como um meio de combinar a classificação qualitativa ou semi-quantitativa da consequência e da probabilidade para definir um nível do risco ou uma classificação do risco.

Uma matriz consequência/probabilidade é utilizada para classificar riscos, fontes do risco ou tratamentos do risco com base no nível do risco e é habitualmente utilizada como uma ferramenta de triagem quando foram identificados muitos riscos, por exemplo., para definir que riscos necessitam de análise posterior ou mais detalhada (NP EN 31010:2016).

A avaliação de risco pressupõe o conhecimento da natureza do perigo, do modo como se manifesta, da probabilidade de ocorrência, da magnitude da exposição, das respetivas consequências e das características da população exposta.

De um modo geral, podemos considerar o risco como a combinação da probabilidade da ocorrência de um acontecimento perigoso (exposição) e da severidade das lesões, ferimentos ou danos para a saúde, podendo ser classificado como (vide quadro seguinte):

- Risco Reduzido;
- Risco Moderado;
- Risco Elevado;
- Risco Muito Elevado.

Quadro 5 - Classificação do risco

Níveis de risco	Possível	Provável	Muito provável
Reduzido	Moderado	Elevado	Muito elevado

Fonte: Responsabilidade do autor, adaptado da Norma NP EN 31010:2016

Esta classificação resulta da avaliação feita com base na matriz apresentada no quadro anterior que cruza a probabilidade de ocorrência de um determinado acontecimento perigoso com a severidade das consequências deste mesmo acontecimento.

Quadro 6 - Matriz para identificação de perigos e avaliação de riscos

	Probabilidade			
Consequência	Improvável	Possível	Provável	Muito provável
Baixa	Reduzido	Reduzido	Moderado	Elevado
Média	Reduzido	Moderado	Elevado	Elevado

	Probabilidade			
Grave	Moderado	Elevado	Elevado	Muito elevado
Muito grave	Elevado	Elevado	Muito elevado	Muito elevado

Fonte: Responsabilidade do autor, adaptado da Norma NP EN 31010:2016

A sua legenda para os diferentes níveis de probabilidade é apresentada no Quadros 7.

Quadro 7 - Legenda da matriz de risco (probabilidade e consequência)

Probabilidade		Consequência	
Improvável	≥ 1 vez/ ano	Baixa	Lesões ligeiras sem baixa, danos pessoais ligeiros ou sem danos
Possível	≥ 1 vez/ trimestre	Média	Lesões com baixa, com média gravidade
Provável	≥ 1 vez/ mês	Grave	Lesões com gravidade, incapacidade temporária ou parcial permanente, internamento hospitalar
Muito provável	≥ 1 vez/ semana	Muito grave	Morte ou incapacidade permanente

Fonte: Responsabilidade do autor

A sua legenda dos diferentes níveis de risco é apresentada no Quadros 8.

Quadro 8 - Legenda da matriz de risco (nível de risco e medidas de controlo)

Nível de risco	Medidas de Controlo
Reduzido	Não obriga à criação de medidas adicionais para o controlo e prevenção do risco
Moderado	Não obriga à adoção de medidas imediatas para o reforço do controlo e prevenção do risco, para além das já implementadas. Devem ser identificadas medidas de melhoria. É necessário proceder a uma avaliação periódica da eficácia das medidas de controlo.
Elevado	Devem ser identificadas as medidas adequadas para a redução do risco e planeada a sua implementação a curto prazo. É necessário proceder a uma avaliação periódica da eficácia destas medidas.
Muito elevado	Obriga à implementação de medidas de proteção imediatas ou paragem de atividade.

Fonte: Responsabilidade do autor

A existência de riscos valorados como “Elevado” ou “Muito elevado” de forma contínua, justifica-se quando:

- A empresa evidenciar ter tomado todas as medidas de controlo possíveis ao seu alcance;
- A empresa manter a frequência das ações de controlo, envolvendo novos trabalhadores, contratados e subcontratados.

Excetuando-se as situações em que, por exigência legal a avaliação de riscos terá de ter outra periodicidade a mesma deverá ser revista com periodicidade mínima anual. A avaliação de riscos deverá ser também revista e eventualmente alterada quando são verificadas alterações de:

- Processos e/ou atividades;
- Local de trabalho;
- Equipamentos de trabalho;
- Outras alterações das condições de trabalho suscetíveis de afetar a exposição dos trabalhadores aos perigos.

De acordo com a Norma NP EN 31010:2016, as vantagens deste método são a facilidade de utilização do mesmo e o facto de fornecer uma ordenação rápida dos riscos em diferentes níveis de significância.

4.3. Aplicação do Método de Avaliação de Riscos

A Matriz de Identificação de Perigos e Análise de Riscos (IPAR), foi elaborada de acordo com a metodologia apresentada no ponto anterior.

A mesma permite evidenciar quais são as tarefas dotadas de menor ou maior risco, compreendendo algumas medidas que já estão implementadas bem como a sugestão de novas medidas de mitigação ou diminuição do nível de risco.

A matriz é apresentada na íntegra no Anexo I a este documento.

4.4. Análise de Resultados

Em consequência da análise dos riscos associados aos perigos identificados, é possível realizar a priorização das medidas de prevenção/correção necessárias.

É prioritário atuar sobre os perigos cujos níveis de risco foram classificados como “Muito Elevado”, seguido do “Elevado”, “Moderado” e por fim do “Reduzido”. Desta forma, são apresentadas no quadro seguinte (Quadro 9) os perigos associados a níveis de risco superiores bem como as medidas de atuação propostas para as mesmas.

Os perigos associados ao nível de risco elevado advêm essencialmente das deslocações dos trabalhadores entre a sua própria residência e o local de trabalho ou de fenómenos naturais, estas situações dependem de fatores externos que não são possíveis de controlar de uma forma definitiva, passando a sua minimização

essencialmente pela sensibilização a boas práticas e pela formação em áreas específicas como é o caso do combate a incêndios.

Quadro 9 - Identificação de perigos prioritários pelo nível de risco

Nível de Risco	Perigo	Ações Corretivas / Preventivas
Elevado	Acidente rodoviário	Ministrar ação de sensibilização para adoção de comportamentos seguros na condução e circulação na via pública.
	Capotamento	
	Atropelamento por máquinas/veículos	
	Incêndio/ Explosão	Ministrar formação em combate a incêndios. Criar IS de combate a incêndio.
	Catástrofes naturais	-
Moderado	Exposição a produtos químicos	Sensibilizar para a utilização das luvas/papeis existentes nos postos de combustível de forma a evitar o contacto com as substâncias químicas.
	Exposição a riscos biológicos	Assegurar a higienização pessoal e de objetos quando existir contacto com feridas.
	Queda a nível diferente	Assegurar locais de passagem limpos e organizados. Adotar sinalização de perigo de piso escorregadio.
	Movimentação manual de cargas	Ministrar formação em ergonomia.

Fonte: Responsabilidade do autor

O nível de risco moderado está associado às tarefas diárias no local de trabalho, encontrando-se mais facilmente ações de melhoria para as mesmas. Apesar do nível moderado, no Lar em estudo, já se encontram a ser praticadas algumas medidas de controlo, como se pode verificar no Anexo I.

5. Avaliação da Percepção do Colaborador ao Risco

Com base em pesquisa bibliográfica, foi preparado um inquérito por questionário que serviu para entender a forma como os trabalhadores da residência em estudo percebem o risco.

Para escrever um bom questionário é fundamental especificar primeiro os objetivos da investigação, as hipóteses, as escalas de resposta das perguntas do questionário e os métodos para analisar dados (Hill & Hill, 1998).

Desta forma, o inquérito por questionário foi planeado cuidadosamente, passando por várias fases:

1. Definição de aspetos a abordar;
2. Redação do questionário;
3. Entrega e recolha dos questionários;
4. Análise de resultados.

5.1 Definição de aspetos a abordar

De acordo com a bibliografia consultada, uma investigação tem normalmente um objetivo principal e um, ou mais, sub objetivos. O objetivo principal tem por finalidade testar a Hipótese Geral da investigação. Os sub objetivos pretendem testar hipóteses mais específicas (Hill & Hill, 1998).

Pretendeu-se como objetivo principal do questionário efetuado perceber qual a percepção que os trabalhadores têm relativamente aos perigos e riscos decorrentes das suas tarefas.

Como sub objetivo pretendeu-se caracterizar variáveis tais como o sexo do trabalhador, idade, nível de escolaridade, cargo e a duração do mesmo.

5.2 Redação do questionário

No que se refere à estrutura do questionário, as primeiras questões caracterizam o inquirido quanto às variáveis:

- Sexo;
- Grau de Ensino;
- Função/Cargo na empresa;
- Tempo de exercício da atividade.

As restantes abordam o tema principal, nomeadamente, SST para definir a sua percepção sob esta matéria, estas incluem:

- Conhecimento ao nível de riscos associado ao posto de trabalho;
- Definição do grau de preocupação face a diversos riscos;

- Definição do grau de dificuldade das tarefas efetuadas, dos conhecimentos exigidos, utilização de equipamentos, etc;
- Conhecimento de medidas de prevenção e equipamentos de proteção;
- Definição da necessidade de formação.

Optou-se por desenvolver um questionário com perguntas do tipo fechado uma vez que este tipo de pergunta se torna mais fácil de responder e de aplicar análises estatísticas para analisar as respostas. Este tipo de questionário torna-se mais útil quando (Hill & Hill, 1998):

- o investigador conhece muito bem a natureza das variáveis mais relevantes, e mais importantes, na área da investigação e quer obter informação quantitativa sobre elas;
- o investigador quer utilizar um conjunto de perguntas para criar uma nova variável. Por exemplo, quando quer desenvolver uma nova variável “Satisfação global no emprego” e pretende criar esta variável a partir de um conjunto de perguntas sobre vários aspetos, ou “componentes”, da satisfação já conhecidos.

5.3 Entrega e recolha dos questionários

Os questionários foram impressos e entregues em mão pela responsável, devido à situação de Pandemia verificada a nível internacional, durante a fase de execução do presente trabalho.

5.4 Análise de resultados

A análise dos resultados obtidos nos questionários baseia-se em estatística descritiva.

Num universo de 11 trabalhadores, obteve-se a resposta a 9 questionários.

5.4.1 Caracterização pessoal

No que se refere à caracterização pessoal dos inquiridos, como já tinha sido referido anteriormente neste documento a população corresponde na totalidade a indivíduos do sexo feminino.

Foram recebidos 9 questionários preenchidos dos quais 1 tem a função de “*Gestão*” e 7 a função de “*Auxiliar (Serviços gerais)*”.

Quanto ao grau de ensino, os questionários indicam que:

- 2 têm o ensino inferior ao ensino básico;
- 4 têm o nível de ensino básico;
- 2 têm o nível de ensino secundário;
- 1 tem o nível de ensino superior.

Da análise aos dados mencionados anteriormente, verifica-se que o nível de escolaridade é baixo. Estes dados vão ao encontro dos dados do autor Llobet et al (2010) citados por Beringuilho (2013) que referem que cuidar de idosos tem sido visto como uma tarefa fácil, sem ser necessário formação especializada, em parte, porque cuidar é parte integrante das tarefas atribuídas às mulheres e também pelo valor atribuído aos idosos.

Também Sousa (2011)(citado por Beringuilho (2013)), refere que os funcionários são pouco escolarizados, desempenham tarefas sem qualquer formação específica e são mal remunerados. Alguns não possuem vocação para a atividade, trabalham em condições deficientes, não encaram a profissão como uma carreira e desenvolvem sentimentos negativos relacionados com o estatuto e a imagem social da profissão, que é socialmente pouco valorizada.

E, quanto ao tempo de exercício das suas funções:

- 4 têm experiência de “Até 5 anos”;
- 4 têm experiência de “Entre 6 a 10 anos”;
- 1 de “Mais de 10 Anos”.

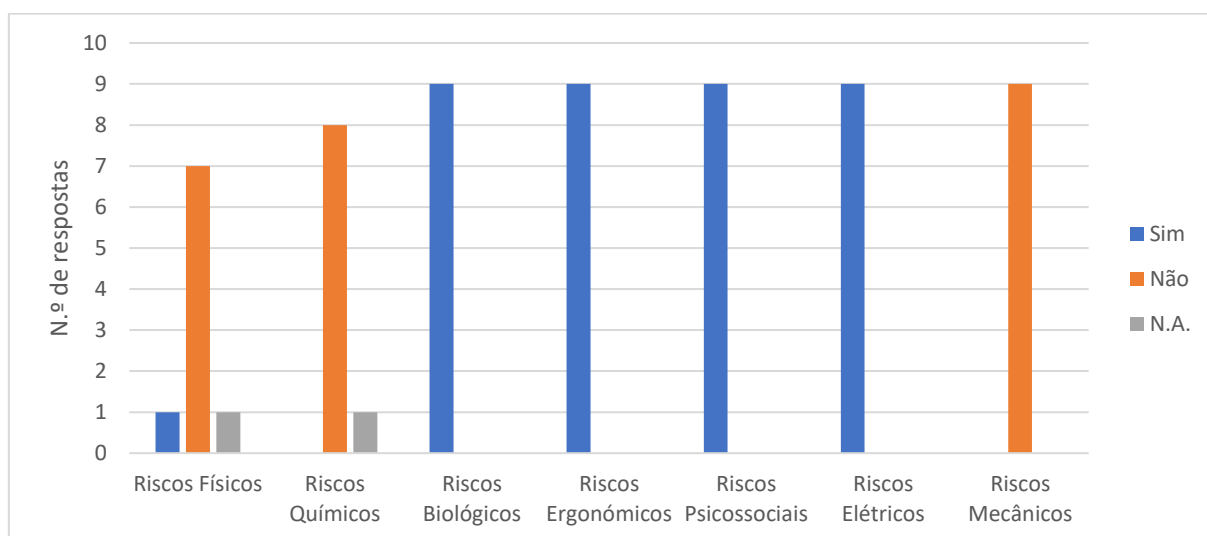
A maior parte dos trabalhadores não evidência uma experiência muito grande.

5.4.2 Perceção da SST

A segunda parte do questionário, é a da “Perceção da Saúde e Segurança no Trabalho” e, a sua análise é feita de seguida.

No que se refere à primeira questão do inquérito, todos os inquiridos afirmam ter conhecimento dos riscos associados às suas tarefas, revelando estes de acordo com o apresentado no Gráfico 4.

Gráfico 3 - Exposição a riscos no local de trabalho



Legenda: N.A. – Não aplicável

Fonte: Responsabilidade do Autor

As respostas são unânimes face aos primeiros cinco riscos:

- Todos os inquiridos sentem que não estão expostos a riscos mecânicos;
- Todos os inquiridos sentem que estão expostos a riscos elétricos, psicossociais, ergonómicos e biológicos.

A maioria sente ainda que está exposta a riscos químicos e físicos.

Segundo uma publicação da Escola de Medicina de Harvard Medical School (2011), a percepção do risco raramente é completamente racional – as pessoas avaliam os riscos através de uma mistura de habilidades cognitivas e avaliações emocionais, existindo 14 fatores específicos que influenciam na sua percepção, nomeadamente:

- Confiança - Quando as pessoas confiam nos funcionários que fornecem informações sobre um risco específico - ou no processo usado para avaliar o risco - elas tendem a ter menos medo do que quando não confiam nos funcionários ou no processo;
- Origem - As pessoas estão menos preocupadas com os riscos em que incorrem do que com os que os outros lhes impõem. Isso ajuda a perceber por que razão as pessoas costumam sentir raiva quando veem alguém a falar ao telefone enquanto conduz um veículo - e mesmo assim não pensam em fazer isso por si mesmas;
- Controle - O controle percebido pelos resultados também é importante. Isso ajuda a explicar o porquê de alguém não ter medo de dirigir um carro - embora os acidentes automobilísticos matem milhares de pessoas anualmente - mas pode ter medo de voar em um avião;
- Natureza - Os perigos da natureza - como a exposição ao sol - são percebidos como relativamente benignos, enquanto os danos causados pelo homem - acidentes com energia nuclear ou ataques terroristas - são mais ameaçadores;
- Escopo - Os eventos cataclísmicos, capazes de matar muitas pessoas ao mesmo tempo, são mais assustadores do que as condições crónicas - que podem matar tantas pessoas, mas por um período mais longo. Isto ajuda a explicar por que razão um tsunami ou terramoto parece mais assustador do que doenças cardíacas ou diabetes;
- Consciência - A saturação da cobertura nos media de desastres de alto perfil aumenta a conscientização sobre riscos específicos mais do que outros. Da mesma forma, um evento que atinge perto de casa, como ter um amigo com diagnóstico de cancro, aumenta a percepção de risco.
- Imaginação - Quando as ameaças são invisíveis ou difíceis de entender, as pessoas ficam confusas sobre a natureza do risco e o evento se torna mais assustador.
- Medo - Eventos que invocam pavor - como afogamento;
- Idade - Os riscos são mais assustadores quando afetam as crianças. O amianto em um prédio escolar, por exemplo, pode incomodar mais as pessoas do que em uma fábrica.
- Incerteza - Os eventos inspiram mais medo quando os trabalhadores não comunicam o que se sabe - ou quando os riscos são simplesmente desconhecidos. No derrame de Deepwater Horizon, por exemplo,

as autoridades poderiam estimar com mais facilidade a quantidade de óleo despejado no oceano do que poderiam prever o efeito que isso teria na vida selvagem e na pesca;

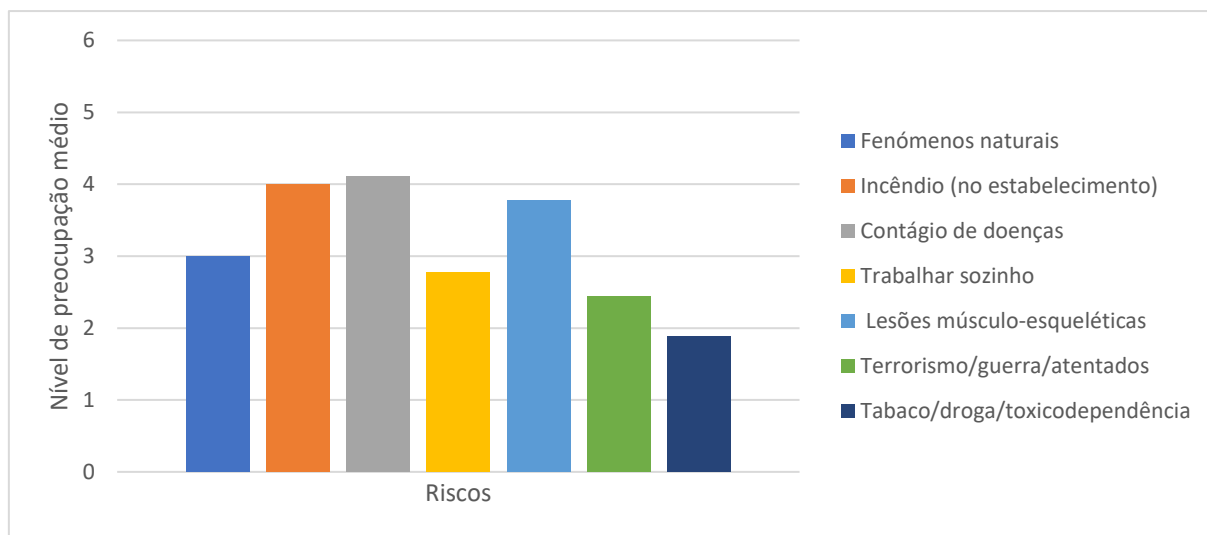
- Familiaridade - Riscos novos são percebidos como mais perigosos do que ameaças mais familiares;
- Especificidade - As vítimas que são publicamente identificadas evocam uma reação emocional maior do que aquelas que permanecem sem nome e sem rosto;
- Impacto pessoal - Os riscos que afetam as pessoas pessoalmente são mais assustadores do que os que afetam estranhos;
- Fator diversão - O envolvimento em comportamentos de risco pode não parecer assim se envolver prazer. Alguns exemplos são o uso de drogas, sexo sem proteção e desportos de alto risco.

Alguns destes fatores podem explicar os resultados dos inquéritos. No que se refere aos riscos mecânicos, por exemplo, um dos riscos que todos os inquiridos afirmam não estar expostos, estes podem ter sido influenciados pelos fatores de controle e familiaridade, uma vez que no lar lidam com ferramentas, materiais e máquinas semelhantes às que têm nas próprias casas.

Já no que se refere a riscos químicos, biológicos, ergonómicos e psicossociais, estes poderão gerar uma certa incerteza e especificidade sendo por isso mais evidenciados nos resultados. Já os riscos elétricos, estão muitas vezes associados ao medo.

No que se refere ao nível de preocupação face a riscos (questão n.º 7 do questionário), obtiveram-se os dados demonstrados no Gráfico 5.

Gráfico 4 - Classificação do grau de preocupação face aos riscos do local de trabalho



Legenda: 1 – Não me preocupa nada; 5 – Preocupa-me muito

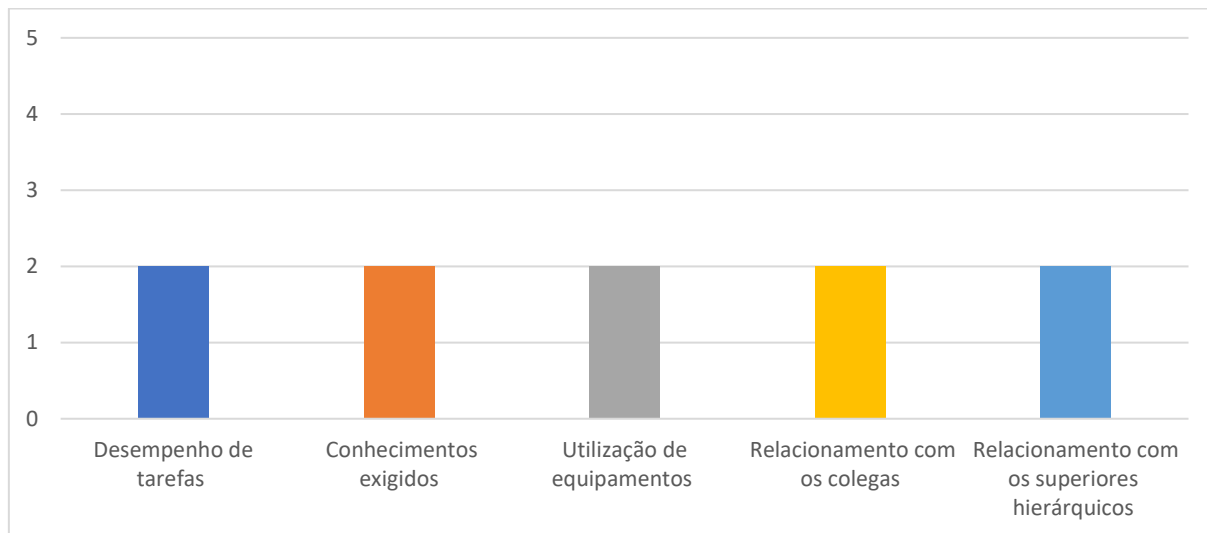
Fonte: Responsabilidade do Autor

Do gráfico anterior retira-se que existe maior sensibilidade dos trabalhadores face ao risco de existência de um incêndio na residência, do contágio de doenças e da contração de lesões músculo-esqueléticas.

Este facto pode dever-se à existência de uma maior consciência face às consequências destes riscos.

A preocupação face aos riscos pode ser associada às tarefas executadas na rotina de trabalho na residência, procedendo-se, por isso, questionar face à dificuldade em desempenhar tarefas, utilizar equipamentos, nos relacionamentos ou conhecimentos chegando-se aos resultados do Gráfico 5.

Gráfico 5 - Determinação das dificuldades no trabalho



Legenda: 1 – Nunca; 5 – Sempre

Fonte: Responsabilidade do Autor

Face ao exposto, conclui-se que, em média, os trabalhadores notam que existe alguma falta de conhecimentos para executar o seu trabalho e que têm dificuldade no relacionamento com os superiores. No entanto, salienta-se que a preocupação face ao referido é classificada em média como “2” representado um grau muito baixo e não muito preocupante.

No que se refere à questão n.º 9 do questionário, todos os inquiridos revelaram conhecer as medidas de prevenção e proteção para controlo dos perigos e riscos relacionados com o seu trabalho.

Quanto à formação em matéria de SST, dos 9 inquiridos, apenas um não frequentou ações deste tipo e, a maioria, revela como uma necessidade ter formações em:

- Ergonomia;
- Sistemas de Segurança contra Incêndio;
- Primeiros socorros;
- Combate a incêndios.

Os Equipamentos de Proteção Individual (EPI) são utilizados por todos os trabalhadores, estes incluem, sempre:

- Farda;
- Luvas;

- Máscara de proteção.

E ocasionalmente avental de cozinha e bata.

Os EPI disponíveis são utilizados, são considerados confortáveis e são trocados sempre que se encontram danificados.

Finalmente, face à questão n.º 14 relativa aos procedimentos em emergência, apenas um dos inquiridos revela que não sabe o que fazer.

6. Resposta à Emergência

Em primeiro lugar, é importante perceber o que é a emergência, qual(ais) a(s) sua(s) origem(ens) e onde se verifica, de forma a que possa ser explicada e compreendida.

A emergência pode ser um processo dinâmico que decorre de um acontecimento inesperado e imprevisível.

De acordo com Ferreira (2007), não existe um consenso entre os cientistas sobre o conceito de emergência, não sendo possível decidir completamente quando um fenómeno pode ser classificado como emergente.

Nos questionários de perceção ao risco, os trabalhadores da Casa Sénior revelaram preocupação com o risco de incêndio apesar de considerarem que sabem como proceder em caso de emergência.

Este risco é ainda considerando um dos mais relevantes na matriz de riscos.

Por esta razão, foi considerado pertinente a existência de um capítulo de procedimentos de resposta à emergência no Manual de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho, aumentando a sua eficácia e utilidade.

As Medidas de Autoproteção (MAP) são um conjunto de normas e regras de gestão da segurança que se pretendem dinâmicas, prevendo-se a sua atualização em função da experiência e dos resultados obtidos, de acordo com as ações que se vierem a implementar. As MAP, consistem em procedimentos de organização e gestão da segurança e têm duas finalidades principais: a garantia da manutenção das condições de segurança definidas no projeto e a garantia de uma estrutura mínima de resposta a emergências (APSEI, 2020).

As MAP encontram-se fora do âmbito deste trabalho, no entanto, a Casa Sénior já possui um Projeto de Segurança Contra Risco de Incêndio, o qual serviu de base para a elaboração do plano de procedimentos a ter em caso de emergência para além da legislação em vigor, nomeadamente:

- Lei n.º 123/2019, de 18 de outubro que estabelece o regime jurídico da promoção da segurança e saúde no trabalho;
- Portaria n.º 1532/2008, de 29 de dezembro que aprova Regulamento Técnico de Segurança Contra Incêndios em Edifícios (SCIE);
- Portaria n.º 135/2020 de 2 de junho que procede à alteração do Regulamento Técnico de Segurança contra Incêndio em Edifícios (SCIE).

As etapas para a elaboração do plano passaram pela caracterização da instituição (espaço e organização dos trabalhadores), pela identificação de perigos e riscos, pelo levantamento de meios e recursos, pela transmissão de informação e pelo desenvolvimento de procedimentos.

No Anexo III, apresenta-se o “Plano de Resposta a Situações de Emergência”.

7. Manual de Boas Práticas

O trabalho realizado ao longo deste documento (capítulos anteriores) permitiu uma análise profunda da cultura de segurança que é vivida na Casa Sénior, permitindo elaborar um Manual de Boas Práticas que ajuda a consolidar e melhorar essa cultura.

A Avaliação de Riscos é o cerne da Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho, pois sem uma avaliação de riscos eficaz não serão tomadas medidas preventivas adequadas, se um perigo não for identificado não terá oportunidade de ser controlado (Santos, Almeida, Oliveira, 2018).

O inquérito efetuado incluiu questões que se prendem à temática da Segurança no Trabalho. Esta foi uma forma prática e rápida de perceber a sensibilidade dos trabalhadores aos riscos existentes no decurso das suas tarefas. A sua sensibilidade é determinante para a deteção de falhas na instalação e da falta e necessidades de formação.

Neste inquérito destacou-se a preocupação face o risco de incêndio e resposta a situações de emergência, criando a necessidade de desenvolver e envolver este tópico no próprio manual.

Desta forma, o Manual de Boas Práticas já referido, foi construído tendo em consideração todo o estudo efetuado e apresentado anteriormente que foi por si baseado na realidade do lar em estudo, resultando na seguinte estrutura:

1. Apresentação do próprio manual, nomeadamente do âmbito e objetivo, do campo de aplicação e da sua organização;
2. Apresentação da empresa, que inclui a identificação da mesma, o objetivo e principais atividades e estrutura organizacional;
3. Organização dos serviços de saúde na empresa, que se refere, nomeadamente à medicina no trabalho;
4. Organização dos serviços de segurança na empresa, que é o foco do manual apresentando os direitos e deveres, tanto do empregador como do trabalhador, alguns conceitos importantes nesta matéria, informação sobre os riscos e perigos no local de trabalho e informação sobre acidentes e doenças profissionais;
5. Plano de Emergência interno, com informação importante a reter em caso de emergência, baseado nas medidas de autoproteção da Casa Sénior e nas condições atualmente existentes.

O Manual foi redigido numa linguagem que fosse acessível e compreendido pelo público alvo – os trabalhadores.

O Manual encontra-se disponível no Anexo IV.

Conclusão

O trabalho desempenha um papel fulcral nas vidas das pessoas, considerando que a maioria dos trabalhadores passa pelo menos oito horas por dia no seu local de trabalho.

Durante o dia de trabalho, os trabalhadores poderão estar grande parte do tempo expostos a múltiplos riscos para a sua saúde como, por exemplo, poeiras, gases, ruído, vibrações e variações de temperatura.

Uma política de segurança e saúde do trabalho que envolva todos os agentes num quadro organizado e bem definido contribuirá para a competitividade das empresas, assente no respeito pelas condições de trabalho (Freitas & Cordeiro, 2013).

Ao longo deste trabalho assumiu-se o processo de identificação, avaliação e controlo dos riscos profissionais como uma das mais importantes condições para a provisão de condições de trabalho consistentes com dignidade humana e com os direitos dos trabalhadores. Este processo trata-se de um mecanismo de prevenção que pode minimizar ou mesmo eliminar perigos e riscos, através da análise sistemática de todos os aspetos relacionados com o trabalho, que identifica aquilo que é suscetível de causar lesões ou danos, a possibilidade de os perigos serem eliminados e, se tal não for o caso e definir as medidas de prevenção ou proteção que existem ou deveriam existir para controlar os riscos.

O estudo foi efetuado através da aplicação de uma matriz consequência/probabilidade sobre a forma de quatro níveis de risco (reduzido, moderado, elevado e muito elevado) associados a tarefas. Com este método, determinou-se que os riscos prioritários, isto é, aqueles cujas tarefas que apresentam um nível de riscos moderado a elevado, advêm essencialmente de fatores externos, sejam eles oriundos das deslocações entre o local de residência e o trabalho (acidente rodoviário, capotamento, atropelamento), pelo acesso a postos de abastecimento públicos (atropelamento, incêndio/explosão e exposição a produtos químicos) ou ainda pela assistência aos utentes no local de trabalho (exposição a riscos biológicos e movimentação de cargas).

A identificação de perigos e avaliação de riscos é, portanto, um procedimento de elevada importância para a promoção e garantia da saúde e segurança nas organizações e, consequentemente de todos os seus trabalhadores.

A participação/consulta dos trabalhadores é um requisito legal considerado como uma parte importante da gestão da SST. A contribuição ativa dos trabalhadores pode funcionar como uma forma de minimizar os riscos profissionais e de consequentemente reduzir as taxas de acidentes de trabalho nas empresas, sendo, por esta razão, um dos tópicos abordados neste trabalho.

A fase de consulta aos trabalhadores deste projeto, foi efetuada através de um inquérito por questionário, com questões fechadas tornando-se mais objetivo, fácil de preencher e de retirar conclusões face à perspetiva dos trabalhadores relativamente à matéria de SST.

Da consulta efetuada retirou-se o seguinte:

- Todos os trabalhadores que responderam ao inquérito afirmam ter conhecimento dos riscos associados às suas tarefas;
- De um modo geral têm menos sensibilidade face a riscos mecânicos e maior sensibilidade face a riscos químicos e físicos;
- Os trabalhadores relevam maior preocupação relativamente à ocorrência de um incêndio, ao contágio de doenças e à contração de lesões ao nível ergonómico.

Os resultados obtidos foram analisados e debatidos através do recurso a bibliografia.

Os trabalhadores revelaram ainda, a necessidade pessoal de frequentar ações de formação de diversas temáticas associadas à SST, nomeadamente: ergonomia, sistemas de segurança contra incêndios, primeiros socorros e combate a incêndios.

A preocupação com o risco de incêndio revelada pelos trabalhadores e o nível de risco relativamente a este perigo, obtido na matriz de riscos, levou à necessidade de desenvolver e incluir procedimentos para garantia da manutenção das condições de segurança no Manual de Boas Práticas.

Por esta razão, foi desenvolvido um Plano de Resposta a Situações de Emergência que teve como base de partida o Projeto de Segurança Contra Incêndios existente no lar, e a legislação em vigor. O conteúdo final estabelecido para o plano elaborado, foi o seguinte:

- Caracterização da instalação;
- Organização interna de emergência;
- Instruções de segurança;
- Plantas de emergência
- Plano de prevenção;
- Procedimentos de emergência;
- Plano de evacuação.

No desenvolvimento do plano foram considerados vários cenários de emergência, nomeadamente a ocorrência de um incêndio, sismo, problemas médicos e intrusão e vandalismo.

Todos os elementos elaborados, serviram de contributos para a proposta de Manual de Boas Práticas da Saúde e Segurança no Trabalho (MSST). Este manual cujo objetivo é apoiar o empregador através da definição de normas associadas à SST aplicáveis a todos os trabalhadores do lar, independentemente do vínculo laboral promovendo assim a segurança, teve como conteúdo:

- Apresentação do manual;
- Apresentação da empresa;
- Organização dos serviços de Saúde no Trabalho;

- Organização dos Serviços de Segurança no Trabalho;
- Coordenação de Empresas externas;
- Plano de Resposta a Emergências.

O manual é de fácil leitura e perceção, flexível a todos de ler.

A maior limitação verificada no desenvolvimento deste projeto foi a nível temporal, o desenvolvimento do mesmo decorreu durante a Pandemia COVID-19 impedindo durante vários meses o trabalho de campo e atrasando a receção de alguns dados.

Destaca-se ainda o facto de não se terem analisado um conjunto de outros projetos semelhantes ao mesmo.

Relativamente aos contributos deste trabalho, o mesmo resultou num forte suporte ao nível de várias temáticas de SST para a empresa em estudo. Este projeto foi importante para a empresa pois acaba por ser um suporte não só aos trabalhadores como à gestão de topo, funcionando ainda como um contributo para que todos sintam que têm um papel fundamental para o crescimento da instituição ao nível da segurança.

Sugere-se que futuramente, o manual seja utilizado na integração de novos trabalhadores e que o mesmo seja guardado numa zona de fácil acesso aos mesmos para que possam recorrer ao mesmo sempre que tenham dúvidas.

Bibliografia

APSEI. Medidas de Autoproteção. Acedido em: 20 de julho de 2020, em: <https://www.apsei.org.pt/areas-de-atuacao/seguranca-contraincendio/medidas-de-autoprotecao/>

Beringuilho, F. (2013). Quem cuida dos idosos? Formação e qualidade de vida de Cuidadores Formais de Pessoas Idosas. Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Castelo Branco. Castelo Branco.

Bonfim, Catarina de Jesus & Garrido, Manuel Martins & Saraiva, Maria Eugénia & Veiga, Sofia Mercês (1996). Lar para Idosos (Condições de implantação, localização, instalação e funcionamento). Lisboa: Direcção-Geral da Acção Social.

Coutinho, Cristina Filipa Guerreiro (2015). Segurança e Saúde no Trabalho em Estabelecimento Industrial. Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Setúbal. Setúbal.

Chambers, H. (2017). Prevention and control strategies. Visto a 9 de setembro, 2020, em http://oshwiki.eu/wiki/Prevention_and_control_strategies

Decreto-Lei n.º 50/2005, de 25 de fevereiro. Diário da República n.º 40 – 1.ª série. Ministério das atividades económicas e do Trabalho. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/584397>

Decreto-Lei n.º 503/99, de 20 de novembro. Diário da República n.º 271 – 1.ª série. Presidência do Conselho de Ministros. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/643282>

Ekonomista. (2016). Auxiliar de geriatria: funções, salários e emprego. Visto a 12 setembro, 2020, em <https://www.e-konomista.pt/auxiliar-de-geriatria/>

Ferreira, Isabel Cristina Guimarães (2007). O Plano de Emergência: a sua importância. Porto: Universidade Fernando Pessoa.

Freitas, L.C & Cordeiro, T.C. (2013). Segurança e saúde do trabalho - Guia para micro, pequenas e médias empresas. Lisboa: ACT.

Harvard medical school. (2011). The psychology of risk perception. Visto a 12 setembro, 2020, em https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/the-psychology-of-risk-perception

H&SA (2010). Health and Safety Management in Healthcare Information Sheet. Visto a 4 abril, 2020, em https://www.hsa.ie/eng/Your_Industry/Healthcare_Sector/Occupational_Hazards_in_Nursing_Homes/Nursing_Home_Hazards/

Hill, Manuela Magalhães & HILL, Andre (1998). A Construção de um questionário. Lisboa: DINÂMIA, ISCTE.

IPQ (2016). Norma Portuguesa NP EN 31010: Gestão do risco e Técnicas de apreciação do risco. Caparica: IPQ.

IGAS (2018). Manual de Segurança e Saúde no Trabalho. Lisboa: IGAS.

Júnior, J.C.B. (2002). Empreendedorismo, trabalho e qualidade de vida na 3ª idade. São Paulo: Editora Edicon

Lei n.º 3/2014 de 28 de janeiro. Diário da República n.º 19 – 1.ª Série. Assembleia da República. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/571052>

Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro. Diário da República n.º 176 – 1.ª série. Assembleia da República. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/490009>

Lei n.º 123/2019 de 18 de outubro. Diário da República n.º 201 – 1.ª Série. Assembleia da República. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/125468543>

Lei n.º 3/2014 de 28 de janeiro. Diário da República n.º 19 – 1.ª série. Assembleia da República. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/dir/pdf1sdip/2014/01/01900/0055400591.pdf>

Ministério da Saúde, Administração Regional da Saúde de Lisboa e Vale do Tejo, IP (2010). Gestão dos Riscos Profissionais em Estabelecimentos de Saúde. Lisboa: Departamento de Saúde Pública.

Norma NP EN 31010:2016. Gestão do risco – Técnicas de apreciação do risco. Caparica: Instituto Português da Qualidade.

Oliveira, Maria Fátima M. B. (2016). Gestão da Prevenção de Riscos Psicossociais nos Lares Residenciais para Pessoas com deficiência no distrito de Faro. Dissertação apresentada à Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa. Lisboa

OIT (2011). Sistema De Gestão Da Segurança E Saúde No Trabalho: Um Instrumento Para Uma Melhoria Contínua. ACT - Autoridade para as Condições do Trabalho.

Portaria n.º 1532/2008 de 29 de dezembro. Diário da República n.º 250 – 1.ª Série. Ministério da Administração Interna. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/444380>

Portaria n.º 135/2020, de 2 de junho. Diário da República n.º 107 – 1.ª série. Administração Interna. Lisboa. Consultado em <https://dre.pt/application/conteudo/134991810>

Primus care. (2010). Cuidados informais ou formais?. Visto a 12 de setembro, 2020, em <http://primuscare.pt/cuidados-informais-ou-formais>

Rebelo, José (2020). Migrações e seu impacto no envelhecimento. II Seminário sobre Vulnerabilidades Sociais e Saúde, 2020 “Envelhecimento(s) – Perspetivas Interdisciplinares”. Instituto Politécnico de Setúbal (CICE, ESCE/IPS) e CIDEHUS-UÉvora).

Rodrigues, Rui Sérgio Fernandes (2011). As práticas de Segurança e higiene do trabalho nas estruturas residenciais para Idosos. Dissertação apresentada ao Instituto Politécnico de Setúbal. Setúbal.

Santos M, Almeida A, Oliveira T (2018). Métodos para a Avaliação de Riscos Laborais – Introdução Genérica. RPSO Saúde Ocupacional. Consultado em <https://www.rpso.pt/metodos-avaliacao-riscos-laborais-introducao-generica/>

Anexos

Anexo I - Matriz de Identificação de Perigos e Análise de Risco

Anexo II - Questionário de consulta aos trabalhadores (Percepção do Risco)

Anexo III - Plano de Resposta a Situações de Emergência

Anexo IV - Manual de Saúde, Higiene e Segurança no Trabalho (MSST)

Anexo I

Matriz de Identificação de Perigos e Análise de Riscos

Matriz de Identificação de Perigos e Análise de Riscos										
Versão: 01 Data: abril de 2020										
Cargo	Local	Tarefa	Perigo	Riscos	Consequência	Probabilidade	Medidas de Controle Implementadas	Nível de Risco	Ações Corretivas / Preventivas	Obs.
Geral	Via pública	Deslocações entre o local de residência e de trabalho	Acidente rodoviário	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Muito Grave	Improvável	-	Elevado	Ministrar ação de sensibilização para adoção de comportamentos seguros na condução e circulação na via pública.	-
			Capotamento	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Muito Grave	Improvável	-	Elevado		-
			Atropelamento por máquinas/veículos	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Muito Grave	Improvável	Utilização da via pedonal pública	Elevado		-
			Exposição a vibrações	Lesões músculo-esqueléticas	Baixa	Possível	-	Reduzido	-	-
			Queda ao mesmo nível	Entorses e distensões; Luxações; Fraturas; Outros traumatismos ou traumatismos indefinidos	Baixa	Possível	Circulação pelos caminhos definidos na via pública para peões e veículos.	Reduzido	-	-
			Queda a nível diferente	Entorses e distensões; Luxações; Fraturas; Outros traumatismos ou traumatismos indefinidos	Média	Improvável	Circulação pelos caminhos definidos na via pública para peões e veículos.	Reduzido	-	-
		Posto de abastecimento público	Atropelamento por máquinas ou veículos	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Muito Grave	Improvável	Atribuição adequada de funções. Vigilância da saúde.	Elevado	-	-
			Choque/Pancada por objeto	Outros traumatismos ou traumatismos mal definidos	Baixa	Improvável	Circulação pelos caminhos definidos na via pública.	Reduzido	-	-
			Incêndio/ Explosão	Lesões múltiplas, queimaduras	Muito Grave	Improvável	Sinalização de perigo e alertas.	Elevado	-	-

			Exposição a produtos químicos	Intoxicações, reações alérgicas, irritabilidade	Média	Possível	-	Moderado	Sensibilizar para a utilização das luvas/papeis existentes nos postos de combustível de forma a evitar o contacto com as substâncias químicas.	-
	Posto de trabalho	Diversos	Incêndio	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Muito Grave	Improvável	Existência de meios de combate a incêndio.	Elevado	Ministrar formação em combate a incêndios. Criar IS de combate a incêndio.	-
			Violência física e/ou verbal/ Ritmos de trabalho intensos/ Inadequada organização do trabalho	Stress, ansiedade, irritabilidade	Média	Improvável	Asseguradas pelo menos 3 pessoas por turno. Disponibilização do horário de trabalho com antecedência - escalas de trabalho mensais.	Reduzido	-	-
			Desconforto térmico	Agravamento de estados de saúde (gripes, constipações, alergias, etc.)	Baixa	Possível	Utilização de farda.	Reduzido	-	-
			Catástrofes naturais	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Muito Grave	Improvável	Manutenção das instalações técnicas, equipamentos e infraestruturas. Disponibilidade de materiais de primeiros socorros. Afixação da lista de contactos de emergência.	Elevado	-	-
Sócia Gerente	Escritório	Tarefas administrativas de gestão e coordenação	Choque/Pancada por objeto	Outros traumatismos ou traumatismos mal definidos	Baixa	Possível	-	Reduzido	Assegurar que o posto de trabalho é mantido limpo e organizado.	
			Entalão por / entre objetos	Outros traumatismos ou traumatismos mal definidos	Baixa	Possível	-	Reduzido	Assegurar que o posto de trabalho é mantido limpo e organizado.	

Diretor(a) Técnico(a)/Enfermeiro(a)/ Médico(a)			Exposição a níveis de iluminação deficientes	Lesões ao nível da visão	Baixa	Possível	Iluminação artificial	Reduzido	Proceder à avaliação da iluminância nos postos de trabalho mais críticos (escritório, posto de medicação).	Locais de trabalho sem luz natural
			Exposição a radiações	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Média	Improvável	-	Reduzido	Assegurar que se mantém os dispositivos elétricos e eletrónicos desligados quando não estão a ser utilizados.	-
			Contacto com/por objetos cortantes	Cortes/Golpes	Baixa	Possível	-	Reduzido	-	Ex. cortes em folhas de papel, com tesouras, etc.
			Postura incorreta	Lesões músculo-esqueléticas	Média	Improvável	-	Reduzido	Ministrar formação em ergonomia.	-
	Toda a residência (corredores , quartos, sala de estar, etc.)	Apoio na assistência aos utentes (transporte e curativos)	Postura incorreta	Lesões músculo-esqueléticas	Média	Improvável	-	Reduzido	Ministrar formação em ergonomia.	-
			Exposição a riscos biológicos	Doenças parasitárias/ Infeciosas	Média	Possível	Vigilância da saúde; Formação em primeiros socorros; Disponibilização de EPI (bata, luvas e máscaras);	Moderado	Assegurar a higienização pessoal e de objetos quando existir contacto com feridas.	Apoio nos curativos ou emergências.
	Escritório/ Quartos	Tarefas administrativas	Entalão por / entre objetos	Outros traumatismos ou traumatismos mal definidos	Baixa	Improvável	-	Reduzido	-	O colaborador permanece nas instalações em média 8h por semana.
			Exposição a níveis de iluminação deficientes	Lesões ao nível da visão	Média	Improvável	-	Reduzido	-	
			Exposição a radiações	Lesões múltiplas de naturezas diferentes	Baixa	Improvável	-	Reduzido	-	
			Postura incorreta	Lesões músculo-esqueléticas	Baixa	Improvável	-	Reduzido	-	
			Contacto com/por objetos cortantes	Cortes/Golpes	Baixa	Possível	-	Reduzido	-	
		Assistência aos utentes	Violência física e/ou verbal	Stress, ansiedade, irritabilidade, lesões múltiplas	Baixa	Possível	-	Reduzido	-	-

			Exposição a riscos biológicos	Doenças parasitárias/ Infeciosas	Média	Possível	Vigilância da saúde; Formação em primeiros socorros; Disponibilização de EPI (bata, luvas e máscaras);	Moderado	Assegurar a higienização pessoal e de objetos quando existir contacto com feridas.	-
Auxiliar (Serviços gerais)	Lar	Assistência aos utentes (Banhos, ajuda no transporte, preparação de refeições ligeiras e distribuição de dietas resposta às necessidades, deitar, etc.) e manutenção dos espaços	Queda ao mesmo nível	Entorses e distensões; Luxações; Fraturas; Outros traumatismos ou traumatismos indefinidos	Baixa	Improvável	Piso em bom estado.	Reduzido	Assegurar locais de passagem limpos e organizados.	-
			Queda a nível diferente	Entorses e distensões; Luxações; Fraturas; Outros traumatismos ou traumatismos indefinidos	Grave	Improvável	Piso em bom estado. Utilização de elevador no transporte dos utentes.	Moderado	Assegurar locais de passagem limpos e organizados. Adotar sinalização de perigo de piso escorregadio.	-
			Exposição a produtos químicos	Intoxicações, reações alérgicas, irritabilidade	Baixa	Possível	Farda de trabalho. Disponibilização de luvas descartáveis.	Reduzido	Disponibilizar para consulta fichas de dados de segurança dos produtos químicos em local com fácil acesso.	Detergentes de uso doméstico.
			Trabalho por turnos	Stress, ansiedade, irritabilidade	Baixa	Possível	Organização e disponibilização atempada do horário de trabalho.	Reduzido	-	-
			Violência física e/ou verbal/ Ritmos de trabalho intensos/ Inadequada organização do trabalho	Stress, ansiedade, irritabilidade	Baixa	Improvável	-	Reduzido	-	-
			Exposição a riscos biológicos	Doenças parasitárias/ Infeciosas	Média	Possível	Vigilância da saúde; Formação em primeiros socorros; Disponibilização de EPI (bata, luvas e máscaras);	Moderado	Assegurar a higienização pessoal e de objetos quando existir contacto com feridas.	-
Cozinheiro(a)	Cozinha / Refeitório	Confeção das refeições	Queda ao mesmo nível	Entorses e distensões; Luxações; Fraturas; Outros traumatismos ou traumatismos indefinidos	Baixa	Improvável	Piso em bom estado.	Reduzido	Assegurar locais de passagem limpos e organizados.	-
			Manipulação de objetos cortantes	Cortes/Golpes	Baixa	Possível	-	Reduzido	-	-

			Contactos térmicos	Queimaduras	Média	Improvável	Disponibilização de EPI (Bata e luvas de cozinha).	Reduzido	-	Manuseamento de alimentos quentes e congelados. Exposição a vapores.
			Manipulação de alimentos crus	Contaminação por agentes biológicos	Baixa	Improvável	Farda de trabalho. Disponibilização de luvas descartáveis. Plano de limpeza.	Reduzido	Assegurar cumprimento do plano de limpeza da cozinha, incluindo frigoríficos.	-
		Limpeza e manutenção da cozinha	Queda ao mesmo nível	Entorses e distensões; Luxações; Fraturas; Outros traumatismos ou traumatismos indefinidos	Baixa	Improvável	Piso em bom estado.	Reduzido	Assegurar locais de passagem limpos e organizados. Adotar sinalização de perigo de piso escorregadio.	
			Exposição a produtos químicos	Intoxicações, reações alérgicas, irritabilidade	Baixa	Possível	Farda de trabalho. Disponibilização de luvas descartáveis.	Reduzido	Disponibilizar para consulta fichas de dados de segurança dos produtos químicos em local com fácil acesso.	Detergentes de uso doméstico.
		Diversos	Movimentação manual de cargas	Lesões músculo-esqueléticas	Média	Possível	-	Moderado	Ministrar formação em ergonomia.	-
			Exposição a ruído	Stresse; Problemas auditivos	Baixa	Improvável	-	Reduzido	-	Sem equipamentos muito ruidosos
			Exposição a níveis de iluminação deficientes	Lesões ao nível da visão	Média	Improvável	-	Reduzido	-	A cozinha tem muita iluminação exterior, tem cortinados e luz artificial que permite controlar a iluminação conforme se pretende.
			Contactos elétricos	Eletrocussão/ eletrização	Média	Improvável	-	Reduzido	Assegurar fios elétricos em bom estado de conservação. Manter equipamentos elétricos em zonas sem contacto com líquidos.	Utilização da máquina de lavar, chaleira, torradeira, etc.

Anexo II

Questionário de consulta aos trabalhadores (Perceção do Risco)

Este questionário foi elaborado para objeto de uma Tese de Mestrado em Higiene e Segurança no Trabalho e tem como objetivo caracterizar a percepção do risco e da cultura de segurança no local de trabalho.

É de toda a conveniência que responda com o máximo de rigor e honestidade, pois só assim será possível apostar numa melhoria contínua das condições de trabalho.

A informação prestada neste questionário é confidencial.

Caracterização pessoal

1. Sexo

Feminino ☐ Masculino ☐

2. Grau de ensino

Inferior ao Ensino Básico ☐ Ensino Básico ☐ Ensino Secundário ☐ Ensino Superior ☐

3. Qual a sua função na empresa?

Gestão/Gerência ☐ Medicina / Enfermagem ☐ Auxiliar (Serviços gerais) ☐ Cozinheiro ☐

4. Há quanto tempo exerce a sua atual função?

≤ 5 anos ☐ Entre 6 a 10 anos ☐ Entre 11 a 20 anos ☒ Mais de 20 anos ☐

Percepção da Saúde e Segurança no Trabalho

5. Tem conhecimento dos riscos associados à tarefa que desempenha?

Sim ☐ Não ☐

6. Dos seguintes perigos e riscos, a quais está exposto no seu posto de trabalho?

	Sim	Não	N.A.*
6.1. Riscos Físicos (ruído, vibrações, iluminação, etc.)			
6.2. Riscos Químicos (poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases ou vapores produzidos por produtos químicos)			
6.3. Riscos Biológicos (fungos, bactérias, vírus, parasitas)			
6.4. Riscos Ergonómicos (posturas incorretas, movimentação de cargas, esforço físico excessivo, etc.)			
6.5. Riscos Psicossociais (stress, assédio moral, assédio sexual, etc.)			
6.6. Riscos Elétricos (electrocução)			
6.7. Riscos Mecânicos (ferimentos com ferramentas, materiais ou máquinas)			
6.8. Ruído			

7. Classifique o grau de preocupação (1 – Não me preocupa nada; 5 – Preocupa-me muito) que lhe suscita cada um dos potenciais riscos no seu local de trabalho:

	1	2	3	4	5
7.1. Fenómenos naturais (sismos, cheias/inundações, incêndio exterior)					
7.2. Incêndio (no estabelecimento)					
7.3. Contágio de doenças					
7.4. Trabalhar sozinho					
7.5. Lesões músculo-esqueléticas					
7.6. Terrorismo/guerra/atentados					
7.7. Tabaco/droga/toxicodependência					

8. Alguma vez sentiu dificuldade (1 – Nunca; 5 – Sempre) no que respeita a:

	1	2	3	4	5
Desempenho de tarefas					
Conhecimentos exigidos					
Utilização de equipamentos					
Relacionamento com os colegas					
Relacionamento com os superiores hierárquicos					
Outra Situação. Qual? _____					

9. Conhece medidas de prevenção e proteção para controlo dos perigos relacionados com o seu trabalho?

Sim ☐ Não ☐

10. Alguma vez frequentou ações de formação em matéria de Saúde, Higiene e Segurança no trabalho (SHST)?

Sim ☐ Não ☐

11. Sente necessidade de alguma formação em matéria de SHST para a sua função?

Sim ☐ Não ☐

11.1. Se sim, indique qual(ais):

	SIM	NÃO		SIM	NÃO
11.1.1. Perigos e Riscos do Posto de Trabalho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.14. Radiações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.2. Trabalhos em altura	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.15. Sinalização de segurança	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11.1.3. Atmosferas explosivas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.16. Equipamentos dotados de visor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.4. Ergonomia (Posturas, Movimentação Manual de Cargas)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.17. Equipamentos de Proteção Individual e/ou Coletiva	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.5. Ambiente térmico (Temperatura, Humidade)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.18. Primeiros Socorros	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.6. Agentes químicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.19. Proteção contra riscos elétricos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.7. Agentes cancerígenos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.20. Trabalho noturno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.8. Agentes biológicos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.21. Instalações (Escadas/ Pavimentos/ Vias de circulação)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.9. Iluminação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.22. Equipamentos de Trabalho/ Máquinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.10. Vibrações	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.23. Procedimentos de Resposta a emergência (Alarme e Alerta)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.11. Ruído	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.24. Evacuação	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.12. Sistemas de Segurança Contra Incêndio	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.25. Combate a incêndios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.1.13. Campos eletromagnéticos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11.1.26. Outras: _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Tem na sua empresa disponíveis Equipamentos de Proteção Individual (EPI)?

Sim ☐ Não ☐

12.1. Se sim, indique quais utiliza diariamente:

	SIM	NÃO		SIM	NÃO
12.1.1. Farda	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12.1.4. Máscara de proteção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.1.2. Avental de cozinha	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12.1.5. Bata	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.1.3. Luvas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12.1.6. Nenhum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
			12.1.7. Outro(s): _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

13. Dos EPI utilizados, diga:

13.1.1. Considera os seus EPI's confortáveis e adequados?	SIM	<input type="checkbox"/>	NÃO	<input type="checkbox"/>
13.1.2. Utiliza o EPI disponível?	SIM	<input type="checkbox"/>	NÃO	<input type="checkbox"/>
13.1.3. O EPI é trocado sempre que necessário (ex.: danificado)?	SIM	<input type="checkbox"/>	NÃO	<input type="checkbox"/>
13.1.4. Tem necessidade de mais algum EPI em particular?	SIM	<input type="checkbox"/>	NÃO	<input type="checkbox"/>

Se sim, qual(ais)? _____

14. Sabe o que fazer em caso de emergência, no seu local de trabalho?

Sim ☐ Não ☐

Anexo III

Plano de Resposta a Situações de Emergência

[Logotipo]

CASA SÉNIOR

**Plano de Resposta a
Situações de Emergência**

Data de Elaboração: outubro de 2020	Data de Revisão: -
-------------------------------------	--------------------

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

1. CARACTERIZAÇÃO DA INSTALAÇÃO

1.1 Localização

O edifício da **Casa Sénior**, localiza-se na freguesia de Charneca de Caparica e Sobreda, no concelho de Almada.

Morada: Rua [REDACTED], n.º [REDACTED], 2815-[REDACTED] Sobreda.

Telefone: 212 [REDACTED] [REDACTED]

E-mail: [REDACTED]@casasenior.pt

A residência localiza-se numa zona urbana, e o edifício confronta:

- A sul: zona habitacional
- A norte: zona habitacional
- A este: zona de descampado
- A oeste: zona habitacional

1.2 Horário

O horário praticado divide-se em três turnos:

- Turno da manhã: 8h – 16h
- Turno da tarde: 16h – 24h
- Turno da noite: 24h – 8h

1.3 Vias de entrada

O acesso à **Casa Sénior** é efetuado unicamente a partir da Rua [REDACTED]. Nesta via, é possível a circulação de veículos de socorro, nomeadamente os dos bombeiros.

A distância entre a **Casa Sénior** e os Bombeiros Voluntários de Cacilhas é de aproximadamente 7 Km.

A vias de acesso referida, para além de permitir o acesso ao edifício através das saídas de evacuação, permite ainda o acesso dos bombeiros.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

1.4 Infraestruturas

O edifício da Casa Sénior é constituído por três pisos (RC, 1.º andar e 2.º andar), existe acesso direto ao recinto exterior a partir do RC e 1.º andar.

A Casa Sénior entrou em funcionamento em 2015.

Cada piso do edifício é constituído pelos espaços identificados no quadro seguinte.

PISO	Designação do Espaço
1	Hall de entrada
	Sala 1 - Sala de Estar principal
	Cozinha com copa
	Quarto 1
	Quarto 2
	Marquise / Varanda fechada
	Instalação Sanitária (2 em 1)
2	Sala 2 - Mini sala de estar
	Quarto 3
	Quarto 4
	Quarto 5
	Quarto 6
	Instalação Sanitária
	Instalação Sanitária
RC	Sala 2 - Sala de estar/entrada
	Gabinete de medicação
	Gabinete de trabalho (escritório)
	Instalação Sanitária Funcionários
	Instalação Sanitária
	Vestiário Funcionárias
	Quarto 7
	Quarto 8
	Quarto 9

Quadro 1 – Infraestruturas do edifício Casa Sénior

As instalações estão dotadas de escadas verticais entre pisos, que constituem uma via vertical de evacuação.

1.5 Disponibilidade de água

A água consumida é fornecida pela rede pública.

Não existem hidrantes (marco de incêndio) na envolvente.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

1.6 Equipamentos de segurança

1.6.1 Equipamentos de segurança

Encontram-se instalados 5 extintores (de CO₂ e de pó-químico ABC) portáteis devidamente distribuídos e sinalizados.

Os extintores de CO₂ são indicados para o combate a fogos de origem elétrica e para fogos que resultam da combustão de líquidos ou de sólidos liquidificáveis (éter, cetonas, vernizes, gasolinas, óleos, etc.), de gases (metano, propano, butano, etc.).

No que se refere aos extintores de pó químico ABC, estes apresentam uma boa eficiência no combate a fogos de materiais sólidos (madeira, cartão, papel, têxteis, etc.), líquidos combustíveis (gasolinas, óleos, etc.) e gases combustíveis (propano, butano, etc.) e boa eficiência nos fogos de origem elétrica.

1.6.2 Sinalização de Segurança

Encontra-se instalada sinalização de segurança (placas rígidas e fotoluminescentes) que assegura: a identificação dos caminhos e saídas de evacuação, a localização dos equipamentos de combate contra Incêndio e dos equipamentos e sistemas de alarme, assim como, a identificação do quadro elétrico, existentes e a localização do material de primeiros socorros.

1.6.3 Sistema automático de deteção de incêndio

As instalações dispõem de um sistema de deteção e alarme de incêndios que vigia todos os espaços do edifício sujeitos a ocupação. É constituído por detetores óticos de fumo, botões manuais de alarme e sirenes de alarme.

Este sistema permite o alarme interno de forma que sejam tomadas as medidas necessárias à salvaguarda das vidas dos ocupantes e à proteção dos bens materiais.

1.6.4 Fontes de energia

Existem dois quadros elétricos nas instalações:

- Hall de entrada do 1.º Piso;
- Hall de entrada do RC.

1.6.5 Material de primeiros socorros

O material de primeiros socorros encontra-se na cozinha.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

2. ORGANIZAÇÃO INTERNA DE EMERGÊNCIA

2.1 Estrutura interna de segurança

A organização de segurança contra incêndio deve ser dimensionada de modo a dar a adequada resposta aos riscos decorrentes das próprias instalações e da atividade que nelas são exercidas.

De acordo com a legislação devem ser estabelecidas equipas para o Serviço de Segurança Contra Incêndio (SSI).

O organograma deste serviço encontra-se definido na Figura 1.

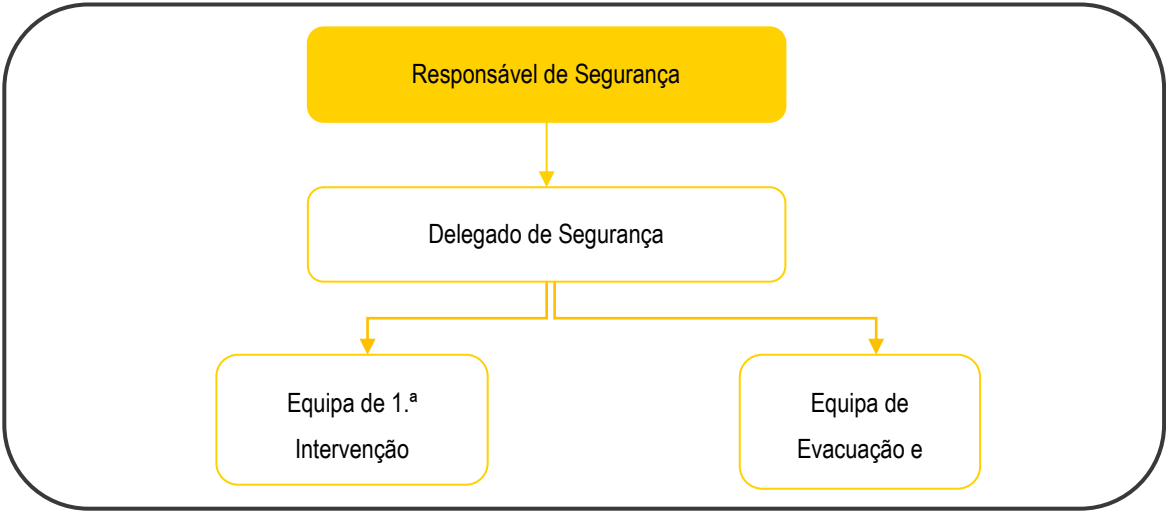


Figura 1 - Estrutura de prevenção e capacidade de resposta a emergências.

Os elementos integrantes da equipa encontram-se identificados de seguida:

EQUIPA DE EMERGÊNCIA		
Função no SSI	Nome / Função / Categoria	Contacto
Responsável de Segurança (RS)		
Delegado de Segurança (DS)		
Equipa de Intervenção	Funcionário de serviço	Ver abaixo
Equipa de Evacuação e socorro	Funcionário de serviço	Ver abaixo
Funcionário de Serviço		Contacto

Quadro 2 – Equipa de emergência

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

O posto de segurança, destinado a centralizar toda a informação de segurança e os meios principais de receção e difusão de alarmes e de transmissão do alerta, bem como a coordenar os meios operacionais e logísticos em caso de emergência, localiza-se no Gabinete administrativo (piso RC).

Este local encontra-se ocupado pelo menos enquanto o Responsável de Segurança se encontra na residência e é acessível a todos.

2.2 Entidades de apoio à emergência

As entidades de apoio à emergência encontram-se identificadas no **Anexo D** – Entidades Externas de Socorro. Sempre que for solicitada a atuação destas entidades, o Delegado de Segurança cede o comando das operações de emergência ao Comandante das Operações de Socorro.

O apoio prestado pelas entidades externas de socorro considera-se de segunda intervenção.

Na chamada de emergência dever-se-á referir:

- Nome do estabelecimento;
- Descrição da ocorrência;
- Tipo de ajuda solicitada;
- Existência de vítimas;
- Localização do estabelecimento e acessos;
- Medidas já adotadas e identificação de meios de primeira intervenção disponíveis.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

3. INSTRUÇÕES DE SEGURANÇA

Considerando o disposto no Artigo 199º do Regulamento Técnico de SCIE, encontram-se disponíveis Instruções de Trabalho (IS) nos seguintes anexos a este documento:

- **Anexo A.1** – Instrução Geral de Emergência;
- **Anexo C.1** – Incêndio;
- **Anexo C.2** – Problemas médicos;
- **Anexo C.3** – Intrusão e vandalismo;
- **Anexo C.4** – Sismo;

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	------------------------------------

4. PLANTAS DE EMERGÊNCIA

No caso das utilizações-tipo para as quais é necessária a elaboração de um Plano de Emergência Interno (Quadro XXXIX do Artigo 198º do Regulamento Técnico de SCIE), devem ser elaboradas Plantas de Emergência, que constituem um anexo ao referido Plano.

As plantas são afixadas em locais estratégicos, nomeadamente, junto aos acessos principais do piso a que se referem e, são elaboradas de acordo com a NP 4386.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

5. PLANO DE PREVENÇÃO

O Plano de Prevenção consiste num conjunto de procedimentos a adotar para evitar a ocorrência de incêndios e para garantir a manutenção do nível de segurança decorrente das medidas de autoproteção.

De acordo com o Artigo 203º do Regulamento Técnico de SCIE, as informações e os elementos constituintes do Plano de Prevenção são (**Quadro 3**):

Informações/ Elementos	Observações
Identificação da utilização-tipo	O Edifício da Casa Sénior pertence à utilização-tipo V (hospitalares e lares de idosos)
Data da entrada em funcionamento da utilização-tipo	2015
Identificação do Responsável de Segurança	
Identificação do Delegado de Segurança	

Quadro 3 – Equipa de emergência

No posto de segurança deve estar disponível um exemplar, em papel, do plano de prevenção.

5.1 Procedimentos de prevenção

Os procedimentos de prevenção desenvolvidos, considerando o Artigo 202º, do Regulamento Técnico de SCIE, são:

- Procedimentos de Exploração e utilização dos Espaços (**Anexo B.1**), de forma a garantir permanentemente:
 - Acessibilidade dos meios de socorro aos espaços da utilização-tipo;
 - Acessibilidade dos veículos de socorro dos bombeiros aos meios de abastecimento de água, designadamente hidrantes exteriores;
 - Praticabilidade dos caminhos de evacuação;
 - Eficácia da estabilidade ao fogo e dos meios de compartimentação, isolamento e proteção;
 - Acessibilidade aos meios de alarme e de intervenção em caso de emergência;
 - Vigilância dos espaços, em especial os de maior risco de incêndio e os que estão normalmente desocupados;
 - Conservação dos espaços em condições de limpeza e arrumação adequadas;

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

- Segurança na produção, na manipulação e no armazenamento de matérias e substâncias perigosas;
- Segurança em todos os trabalhos de manutenção, recuperação, beneficiação, alteração ou remodelação de sistemas ou das instalações, que impliquem um risco agravado de incêndio, introduzam limitações em sistemas de segurança instalados ou que possam afetar a evacuação dos ocupantes.
- Procedimentos de Exploração e Utilização das Instalações Técnicas, Sistemas e Equipamentos de Segurança (**Anexo B.2**), com indicação:
 - Das instruções de funcionamento;
 - Dos procedimentos de segurança;
 - Da descrição dos comandos e de eventuais alarmes;
 - Dos sintomas e indicadores de avaria que caracterizam as instalações técnicas, sistemas e equipamentos de segurança.
- Procedimentos de Conservação e Manutenção das Instalações Técnicas, Sistemas e Equipamentos de Segurança (**Anexo B.3**).

Estes procedimentos estão disponíveis no **Anexo B**.

Para a execução dos Procedimentos de Conservação e Manutenção, serão atribuídas funções a técnicos internos ou, quando necessário, a empresas prestadoras de serviços especializadas.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	--

6. PLANO DE PREVENÇÃO

O Plano de Atuação é um elemento constituinte do Plano de Emergência Interno, no qual está indicada a organização das operações a desencadear pelo Delegado de Segurança e pelos elementos das equipas de segurança, em caso de ocorrência de uma situação perigosa.

6.1 Identificação de pontos perigosos

Com base na identificação de riscos, não foram identificadas zonas de risco mais relevantes que outras, no entanto, no âmbito do risco de incêndio podem destacar-se as seguintes:

- Gabinete de escritório – local com equipamento eletrónico e muito material inflamável;
- Cozinha – local com equipamentos eletrónicos e de confeção de alimentos.

6.2 Identificação do ponto de encontro

Numa situação de emergência, deve ser garantido o encaminhamento rápido e seguro dos ocupantes dos espaços para o exterior ou para uma zona segura, mediante referenciação de vias de evacuação e pontos de encontro. Conforme descrito no n.º 5 do Artigo 205º do Regulamento Técnico de SCIE, relativo ao Plano de Evacuação.

Existem um ponto de encontro estabelecido: no exterior da residência – zona de descampado.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

7. PROCEDIMENTOS DE EMERGÊNCIA

Encontram-se definidos Procedimentos de Emergência com vista ao estabelecimento das ações a desenvolver, em caso de emergência, pelas equipas de resposta a emergências, pelo Delegado de Segurança e pelo Responsável de Segurança e ainda para os utilizadores das instalações em geral, com o objetivo de estabelecer organização das operações a desencadear.

Foi definido um Procedimento Específico de Emergência para vários cenários possíveis (**Anexo C de 1 a 4**):

- **Anexo C.1** – Incêndio;
- **Anexo C.2** – Problemas médicos;
- **Anexo C.3** – Intrusão e vandalismo;
- **Anexo C.4** – Sismo;

7.1 Ativação dos procedimentos de emergência

O plano de emergência deve ser ativado quando existir a ocorrência de uma situação de emergência, da qual possam decorrer danos para as pessoas, para bens materiais e para o ambiente (**Figura 2**).

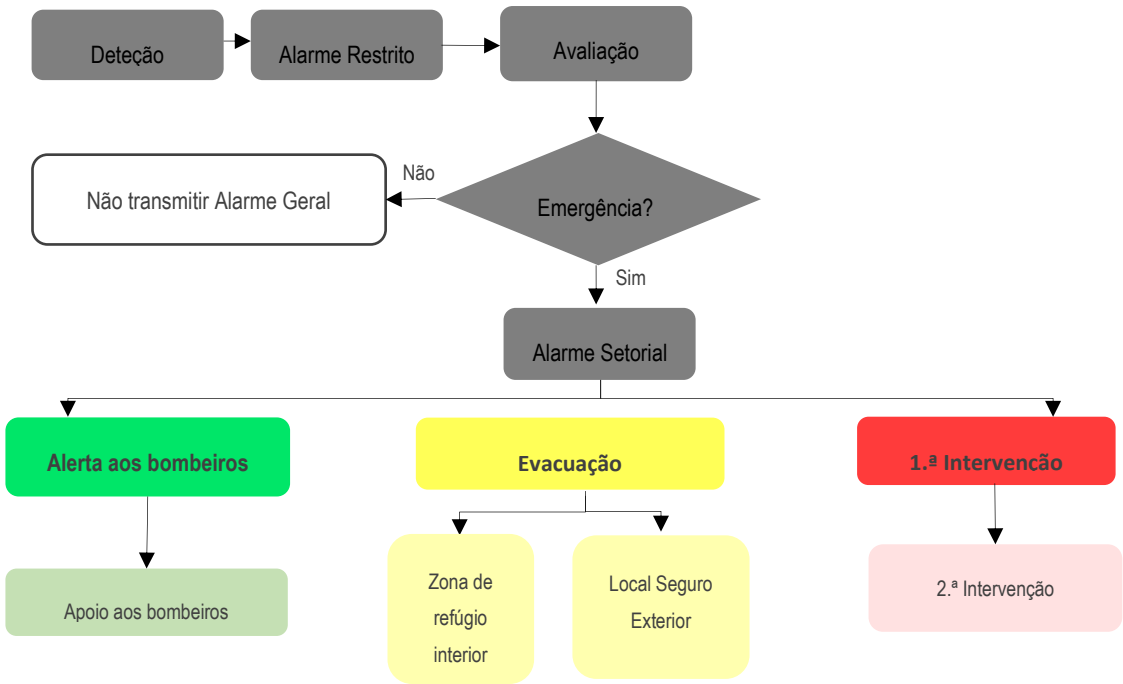


Figura 2 – Ativação de Plano de Resposta à Emergência

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	--

8. PLANO DE EVACUAÇÃO

O Plano de Evacuação é parte integrante do Plano de Emergência Interno (Artigo 205º do Regulamento Técnico de SCIE) e, deve determinar instruções e procedimentos destinados à realização rápida e segura da evacuação (parcial ou geral) das instalações.

Este Plano assenta nos seguintes princípios:

- O Delegado de Segurança (DS) decide sobre a necessidade de realização da evacuação. Após esta decisão a Equipa de Evacuação deverá ser imediatamente informada;
- A Equipa de Evacuação assegura que a evacuação decorre conforme os Procedimentos estabelecidos e sem risco para os ocupantes;
- O Delegado de Segurança e/ou o coordenador da equipa de evacuação coordenam a evacuação.
- Em qualquer situação de alarme, a Equipa de Evacuação deverá procurar comunicar com o Delegado de Segurança, através do coordenador da equipa de evacuação e manter-se contactável;
- A difusão do sinal de evacuação é efetuada oralmente, via telefone ou através dos botões de alarme;
- Ninguém deve iniciar a evacuação das instalações sem ter indicação para tal, a não ser em situações de perigo grave;
- O trajeto a seguir durante a evacuação deverá ser o determinado nas Plantas (de prevenção e de emergência), conforme a sinalização/ iluminação de emergência instalada;
- A evacuação das pessoas presentes nas instalações é assegurada pela Equipa de Evacuação (EE), que poderão solicitar a colaboração de outros colaboradores.
- A EE deve percorrer todos os espaços e solicitar o abandono dos mesmos;
- A EE encaminha as pessoas, pelas vias e saídas de emergência, para o Ponto de Encontro, auxiliando quem esteja em dificuldade ou quem apresente qualquer limitação;
- Caso alguém esteja impossibilitado de sair (devido a estar ferido), deverá ficar acompanhado (por um elemento da EE ou por alguém designado), caso não haja perigo. Se existir perigo, a EE deverá encetar os esforços necessários para retirar a vítima do local;
- A EE deve confirmar a evacuação total dos espaços e garantir que ninguém regressa aos mesmos.
- A EE avisa o Delegado de Segurança, através do Coordenador de Equipa de Evacuação, de que a evacuação está, ou não, completa;
- À chegada ao Ponto de Encontro, o coordenador da equipa de evacuação rececionará os cartões de evacuação e verificará se a evacuação está ou não completa. Realiza, sempre que possível, a contagem das pessoas (com base nos registos de entradas/ acessos).

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	------------------------------------

- O Delegado de Segurança deve comunicar às entidades externas de socorro a existência de vítimas, assim como o seu estado e localização.

O abandono dos postos de trabalho é efetuado de acordo com a Instrução Geral de Emergência estabelecida **(Anexo A)**.

Assim, os elementos que intervêm na realização da Evacuação podem ser:

- Delegado de Segurança;
- Equipa de Evacuação e socorro;
- Equipa de Primeira Intervenção.

Coordenados pelos procedimentos de emergência.

8.1 Prestação de primeiros socorros

Os primeiros socorros constituem-se no primeiro apoio prestado à vítima em situações de acidentes decorrentes da emergência, pela Equipa de Socorro (composta por socorristas).

Todos os trabalhadores têm formação para prestar primeiros socorros.

8.2 Receção dos meios de segunda intervenção

As equipas de socorro externas (Bombeiros, Emergência Médica, Polícia, etc.) atuam de acordo com as técnicas e hierarquia própria em ligação com o Delegado de Segurança que articula a utilização dos recursos humanos e materiais disponíveis nas instalações, e que devem prestar toda a colaboração solicitada, fornecendo informações sobre a situação em causa.

Assim, a receção dos meios de segunda intervenção é assegurada pelo Delegado de Segurança, contando com o apoio das Equipas de resposta a emergências, conforme as necessidades, por exemplo:

- No caso de intervenção do Emergência Médica, quando existem feridos, será a Equipa de Socorro quem irá colaborar mais com as entidades externas de socorro, sempre que solicitado, e sem interferir com a sua atuação.
- No caso de intervenção dos Bombeiros, aquando do combate a um incêndio, será a Equipa de Intervenção quem irá colaborar mais com as entidades externas de socorro, sempre que solicitado, e sem interferir com a sua atuação.

À chegada das entidades externas de socorro, o Delegado de Segurança deverá transmitir toda a informação disponível com o máximo detalhe possível.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	----------------------------

No **Anexo D** estão apresentadas as entidades externas de socorro.

8.3 Pós-emergência

Após a emergência o Delegado de Segurança, com o apoio de técnicos internos e/ou externos, deverá garantir:

- O restabelecimento da normalidade;
- A reparação das áreas e equipamentos afetados;
- A reposição e recuperação dos meios e sistemas de combate a incêndio;
- A remoção e envio para destino adequado de todos os resíduos gerados;
- O restabelecimento do fornecimento de energia e fluidos em condições de segurança;
- A quantificação dos danos pessoais e materiais;
- A adoção das medidas de segurança na ótica da prevenção de situações similares;
- O relato interno da ocorrência e o respetivo ponto de situação;
- A elaboração de um relatório circunstanciado da ocorrência.

[Logotipo]	Procedimentos de resposta em situações de emergência	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	---	------------------------------------

Anexos

Anexo A – Instrução Geral de Emergência

Anexo B

Anexo B.1 – Procedimentos de exploração e utilização dos espaços

Anexo B.2 – Procedimentos de exploração e utilização das instalações técnicas, equipamentos e sistemas

Anexo B.3 – Procedimentos de conservação e manutenção das instalações técnicas, equipamentos e sistemas

Anexo C

Anexo C.1 – Procedimento Específico de Emergência para Incêndio

Anexo C.2 – Procedimento Específico de Emergência para Problemas Médicos

Anexo C.3 – Procedimento Específico de Emergência para Intrusão e Vandalismo

Anexo C.4 – Procedimento Específico de Emergência para Sismo

Anexo D – Entidades externas de socorro

Anexo A – Instrução Geral de Emergência

[Logotipo]

INSTRUÇÃO GERAL DE EMERGÊNCIA

Resposta à Emergência
Anexo A
Data: outubro 2020

Ao Descobrir Qualquer Situação de Emergência dentro ou fora das Instalações

PERANTE UMA EMERGÊNCIA:

- ✔ Dê o alarme.
- ✔ Ative o alarme mais próximo (conforme o tipo de emergência).
- ✔ Contacte o **Responsável de Segurança**. Transmita informações detalhadas acerca da emergência.
- ✔ Siga as instruções que lhe forem transmitidas.

PERANTE UM INCÊNDIO:

- ✔ Tente combatê-lo com os extintores existentes, sem correr riscos desnecessários.
- ✔ Nunca utilizar água para apagar um incêndio em instalações elétricas.

EM CASO DE EVACUAÇÃO:

- ✔ Se a situação não estiver controlada, abandone o local, calma e ordeiramente, dirigindo-se para a saída, seguindo a sinalização de segurança.
- ✔ Não bloqueie as saídas. Não fique parado junto a portas, escadas e corredores.
- ✔ Feche as portas sem as trancar.
- ✔ Em caso de fumo, caminhe agachado, protegendo as vias respiratórias.
- ✔ Nunca volte para trás sem autorização.
- ✔ Dirija-se para o Ponto de Encontro:
 - ✔ No exterior da residência – no descampado.

Anexo B

Anexo B.1 – Procedimentos de exploração e utilização dos espaços

**Anexo B.2 – Procedimentos de exploração e utilização das instalações
técnicas, equipamentos e sistemas**

**Anexo B.3 – Procedimentos de conservação e manutenção das instalações
técnicas, equipamentos e sistemas**

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	--

PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS

ÍNDICE

- A) ACESSIBILIDADE DOS MEIOS DE SOCORRO AO EDIFÍCIO E DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA
- B) ACESSIBILIDADE DOS VEÍCULOS DE SOCORRO DOS BOMBEIROS AOS MEIOS DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA, DESIGNADAMENTE HIDRANTES EXTERIORES
- C) PRATICABILIDADE DOS CAMINHOS DE EVACUAÇÃO
- D) EFICÁCIA DA ESTABILIDADE AO FOGO E DOS MEIOS DE COMPARTIMENTAÇÃO, ISOLAMENTO E PROTEÇÃO
- E) ACESSIBILIDADE AOS MEIOS DE ALARME, ALERTA E DE INTERVENÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA
- F) VIGILÂNCIA DOS ESPAÇOS DO ESTABELECIMENTO
 - 1. VIGILÂNCIA DOS ESPAÇOS DE RISCO C
 - 2. VIGILÂNCIA DOS ESPAÇOS DE RISCO F
- G) CONSERVAÇÃO DOS ESPAÇOS DO ESTABELECIMENTO
- H) ARMAZENAMENTO DE SUBSTÂNCIAS E MISTURAS PERIGOSAS
- I) UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E MISTURAS PERIGOSAS
- J) EXECUÇÃO DE TRABALHOS DE MANUTENÇÃO NO ESTABELECIMENTO
- K) REGRAS DE SEGURANÇA PARA TRABALHOS A QUENTE (SOLDADURA E CORTE) QUE POSSAM SER REALIZADOS NAS INSTALAÇÕES

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	---

A) ACESSIBILIDADE DOS MEIOS DE SOCORRO AO EDIFÍCIO E DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA

- Os locais previstos para acesso dos bombeiros às instalações e as respectivas vias de acesso devem ser mantidos permanentemente desimpedidos. Esses acessos e respectivas vias deverão ser identificadas, na medida do possível.
- Os corredores de acesso às principais vias de evacuação devem encontrar-se livres de obstáculos, de modo a garantir:
 - A aproximação, o estacionamento e as manobras das viaturas de socorro;
 - A realização de todas as operações de socorro necessárias em caso de emergência.
- Assegurar a desobstrução dos pontos definidos como locais de acesso ao interior do edifício.
- Os locais de acesso dos meios de socorro externos devem:
 - Ser vistoriados permanentemente;
 - Estar livres de obstáculos.
- A verificação do cumprimento do estabelecido é da conta do Delegado de Segurança.

B) ACESSIBILIDADE DOS VEÍCULOS DE SOCORRO DOS BOMBEIROS AOS MEIOS DE ABASTECIMENTO DE ÁGUA, DESIGANDAMENTE HIDRANTES EXTERIORES

Não existem hidrantes na envolvente.

C) PRATICABILIDADE DOS CAMINHOS DE EVACUAÇÃO

- Todos os caminhos de evacuação deverão encontrar-se devidamente sinalizados e permanentemente desimpedidos.
- Não é permitida a colocação, mesmo provisória, nos caminhos de evacuação de quaisquer objetos, materiais ou peças de mobiliário ou de decoração que possa criar os seguintes efeitos:
 - Favorecer a deflagração ou o desenvolvimento de um incêndio (todos os materiais com características combustíveis);
 - Ser derrubados ou deslocados;
 - Reduzir as larguras definidas para os caminhos de evacuação;
 - Dificultar a abertura das portas de saída;
 - Prejudicar a visibilidade da sinalização de segurança e iluminação de emergência ou iluda o sentido das saídas;
 - Prejudicar o acesso a extintores ou outros meios de combate a incêndio.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	---

- As portas de saída dos caminhos de evacuação devem ser mantidas permanentemente operacionais, podendo ser abertas facilmente pelo seu interior em situação de emergência.
- A distribuição das placas de sinalização deve permitir a visibilidade a partir de qualquer ponto onde a informação que contém deva ser conhecida e devem ser de material rígido fotoluminescente (placas de proibição, perigo, emergência e meios de intervenção).
- Os colaboradores da **Casa Sênior** devem zelar pelo cumprimento das regras enunciadas, informando o Delegado de Segurança das infrações verificadas às mesmas e de todas as situações em que não poderão atuar de modo a cumprir e fazer cumprir estas normas.

D) EFICÁCIA DA ESTABILIDADE AO FOGO E DOS MEIOS DE COMPARTIMENTAÇÃO, ISOLAMENTO E PROTEÇÃO

- A estabilidade e resistência ao fogo dos elementos e componentes de construção com funções de compartimentação, isolamento e proteção definidas não podem ser comprometidas.
- Os colaboradores da **Casa Sênior** deverão zelar pelo cumprimento das regras enunciadas, informando o responsável das infrações verificadas às mesmas e de todas as situações em que não poderão atuar de modo a cumprir e fazer cumprir estas normas.

E) ACESSIBILIDADE AOS MEIOS DE ALARME, ALERTA E DE INTERVENÇÃO EM CASO DE EMERGÊNCIA

- O acesso aos meios de deteção (central de deteção, detetores), alarme (botoneiras manuais de alarme, sirenes), alerta e de intervenção, devem ser mantidos permanentemente desimpedidos.
- Não é permitida a colocação, mesmo provisória, de quaisquer objetos, materiais ou peças de mobiliário ou de decoração que possa obstruir o acesso aos meios referidos.
- Todos os meios de alarme, de alerta e de intervenção são sinalizados com pictogramas adequados, que devem ser mantidos limpos e em condições de visibilidade.
- Os trabalhadores devem zelar pelo cumprimento das presentes regras nos seus postos de trabalho e nas respetivas vias de evacuação. Esses elementos informarão o Delegado de Segurança de todas as situações em que não poderão atuar de modo a cumprir estas regras.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	---

F) VIGILÂNCIA DOS ESPAÇOS DO ESTABELECIMENTO

- Os funcionários da **Casa Sênior** têm a responsabilidade de vigiar os respectivos espaços do estabelecimento, tendo em vista a prevenção de incêndios.
- Todas as situações anómalas registadas devem ser de imediato reportadas ao Responsável de Segurança.

1. VIGILÂNCIA DOS ESPAÇOS DE RISCO C

Não aplicável.

2. VIGILÂNCIA DOS ESPAÇOS DE RISCO F

Não aplicável.

G) CONSERVAÇÃO DOS ESPAÇOS DO ESTABELECIMENTO

- Todos os espaços do estabelecimento devem ser conservados em boas condições de limpeza e higiene.
- Todos os espaços devem ser conservados em boas condições de arrumação, em especial as suas vias de evacuação.
- A responsabilidade de verificação da limpeza e arrumação dos vários locais do estabelecimento está atribuída aos trabalhadores, devendo comunicar ao Responsável de Segurança todas as situações anómalas identificadas.
- Todos os espaços técnicos e de arrumos devem ser conservados em boas condições de limpeza e devidamente arrumados.
- O Posto de Segurança deve manter-se permanentemente arrumado e em condições de higiene e limpeza, sendo responsabilidade dos elementos aí colocados executar e zelar pelo cumprimento do indicado.

H) ARMAZENAMENTO DE SUBSTÂNCIAS E MISTURAS PERIGOSAS

- Não é permitida a armazenagem de produtos químicos, em outros locais que não os previamente aprovados, os quais se devem encontrar delimitados e identificados.
- Racionalizar o armazenamento de materiais inflamáveis.
- Todas as embalagens dos produtos armazenados deverão dispor obrigatoriamente dos respetivos rótulos em português.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	---

- As embalagens abertas não deverão ser colocadas em posição instável.
- O espaço deverá manter-se permanentemente limpo e arrumado, sendo asseguradas as suas condições de ventilação.
- Deve ser vigiado o estado de conservação e a localização dos equipamentos de segurança (extintores, sinalização de segurança, etc.).
- O cumprimento das presentes regras é da responsabilidade dos respetivos utilizadores de substâncias e misturas perigosas, devendo qualquer anomalia deve ser comunicada de imediato.

I) UTILIZAÇÃO DE SUBSTÂNCIAS E MISTURAS PERIGOSAS

- O acesso e utilização de embalagens com produtos químicos, só é permitido desde que estejam devidamente identificadas e etiquetadas quanto ao nome do produto e perigos do mesmo.
- Todos os trabalhadores que contactarem com produtos químicos, devem informar-se sobre as características de perigo dos mesmos através da consulta dos rótulos e/ou das Fichas de dados de Segurança. Importa conhecer o significado dos símbolos inscritos nos rótulos das embalagens de produtos químicos (inflamáveis, tóxicos, corrosivos, etc.).
- Tomar medidas no sentido de que os gases, fumos, vapores ou poeiras que possam ser emitidos durante a manipulação sejam captados no seu ponto de origem. Se necessário, utilizar uma máscara protetora. Ter atenção às eventuais fontes de ignição.
- As embalagens e recipientes devem ser mantidos em bom estado, a fim de evitar fugas. Os produtos químicos devem ser conservados unicamente em recipientes adequados, corretamente rotulados.
- Para qualquer atividade que envolva a utilização de produtos químicos, deverá ser retirada da respetiva embalagem apenas a quantidade necessária.
- Não comer, não beber e não fumar quando utilizar substâncias perigosas ou se estiver num local onde elas sejam utilizadas. Deve-se evitar todo e qualquer contacto com a boca e mucosas.
- Evitar toda e qualquer contaminação através da pele, trabalhando com cuidado. Se necessário, proteger as partes expostas do corpo com vestuário individual de proteção (aventais, luvas, botas, viseiras, etc.).

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	---

- As regras de higiene pessoal devem ser escrupulosamente respeitadas: lavar as mãos; antes de comer, despir o vestuário de trabalho que esteja sujo; tratar e proteger imediatamente as feridas, mesmo as mais pequenas.
- Os recipientes vazios não poderão ser abandonados, devendo ser obrigatoriamente encaminhados para destino final adequado.
- O cumprimento das presentes regras é da responsabilidade dos respetivos utilizadores de substâncias e misturas perigosas, devendo qualquer situação anómala ser comunicada.

J) EXECUÇÃO DE TRABALHOS DE MANUTENÇÃO NO ESTABELECIMENTO

- A execução de trabalhos de manutenção, recuperação, alteração ou remodelação de sistema ou das instalações, que impliquem limitações em sistemas de segurança instalados ou que possam afetar a evacuação dos ocupantes, só pode ser efetuada após aprovação.
- As intervenções internas e as intervenções das empresas prestadoras de serviços deverão ser programadas previamente.

K) REGRAS DE SEGURANÇA PARA TRABALHOS A QUENTE (SOLDADURA E CORTE) QUE POSSAM SER REALIZADOS NAS INSTALAÇÕES

A realização de trabalhos a quente (soldadura e corte) nas instalações deverá cumprir todas as regras de segurança:

- **Antes de iniciar o trabalho:**
 - Retirar da área de trabalho combustíveis líquidos e sólidos;
 - Inspeccionar o estado de conservação do maçarico das válvulas, das mangueiras e dos redutores e comunicar ao superior hierárquico qualquer anomalia;
 - Confirmar que o biombo se encontra instalado;
 - Assegurar que a mangueira se encontra bem presa e verificar se todas as outras ligações estão bem apertadas.
- **Nunca utilizar:**
 - Óleo ou qualquer tipo de gordura para lubrificar válvulas, redutores ou maçarico propriamente dito;

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DOS ESPAÇOS	Resposta à Emergência Anexo B.1 Data: outubro 2020
------------	---	---

- Oxigénio para soprar ou limpar peças, evitando assim o seu aumento de concentração na atmosfera de trabalho.
- **Durante a utilização:**
 - Antes de instalar o redutor, abrir levemente as válvulas das garrafas de oxigénio ou acetileno para limpar de qualquer poeira acumulada;
 - Afrouxar o parafuso que controla o redutor de pressão, antes de abrir a válvula da garrafa;
 - Para acender o maçarico, usar um isqueiro de faísca (não utilizar fósforos) e nunca abandoná-lo enquanto estiver aceso;
 - Quando existir paragens de trabalho superiores a uma hora, fechar as válvulas da garrafa de gás e descarregar a pressão no redutor;
 - Manter as garrafas afastadas das fontes de calor e nunca embatê-las em outras ou em qualquer outro material;
 - Não cortar com auxílio do maçarico, recipientes fechados que tenham contido líquidos inflamáveis como gasolina, gasóleo, lubrificantes, etc.;
 - Não deixar o maçarico pendurado pelas mangueiras;
 - Usar água com sabão para detetar as fugas de gás.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.2 Data: outubro 2020
------------	---	--

PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS





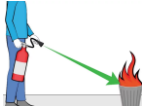





ÍNDICE

- A) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DE EXTINTORES
- B) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA INSTALAÇÃO ELÉTRICA - QUADROS
- C) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA
- D) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA
- E) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS
- F) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO SISTEMA AUTOMÁTICO DE DETEÇÃO DE INCÊNDIO

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.2 Data: outubro 2020
------------	---	--

A) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DE EXTINTORES

O método de utilização de extintores encontra-se descrito abaixo:

Utilização de Extintores	
	Utilize um extintor apenas para pequenos focos de incêndio!
	Aproxime-se do foco de incêndio sem se colocar em perigo! <ul style="list-style-type: none">• Incêndio no interior de uma instalação: Localize uma saída de emergência. Antes de usar o extintor e posicione-se com as costas viradas na direção dela.• Incêndio em recinto exterior: Sempre que possível posicione-se com o vento pelas costas
	Mantenha-se a uma distância segura das chamas!
	1. Retirar a cavinha
	2. Apontar a mangueira para a base das chamas
	3. Premir o manípulo
	4. Movimentar o jato na horizontal com movimentos laterais - varrimento
	5. Afastar-se e repetir o processo se existir reacendimento
	6. Sair de imediato, caso o incêndio esteja fora de controlo
	7. Após a utilização, mesmo que o extintor ainda contenha agente extintor, enviar o equipamento para manutenção – reabastecimento e pressurização.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.2 Data: outubro 2020
------------	---	--

B) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA INSTALAÇÃO ELÉTRICA – QUADROS


Existem dois quadros elétricos que se encontra localizados na entrada do primeiro piso de dos rés-do-chão.

Qualquer anomalia detetada deve ser imediatamente comunicada ao responsável.

Deve-se:


- Garantir o funcionamento da instalação elétrica de acordo com a utilização prevista;
- Verificar regularmente o estado de conservação e funcionamento, promovendo de imediato as reparações necessárias por pessoal habilitado;
- O quadro de corte geral de energia deve estar sinalizado, de acordo com as regras da legislação em vigor.
- Instalar instruções de primeiros socorros para cuidados a prestar em caso de acidentes pessoais produzidos por corrente elétrica e garantia a sua legibilidade e acessibilidade.

C) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA

PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E DE UTILIZAÇÃO DE SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA	
Equipamento	Sinalização de Segurança 
Instruções gerais de utilização	<p>A distribuição das placas de sinalização deve permitir a visibilidade a partir de qualquer ponto onde a informação que contém deva ser conhecida.</p> <p>Toda a sinalização referente às indicações de evacuação e localização de meios de intervenção, alarme e alerta, quando colocada nas vias de evacuação, deve estar na perpendicular ao sentido das fugas possíveis nessas vias.</p> <p>As placas de sinalização devem ser colocadas o mais próximo possível das fontes luminosas existentes, a uma distância inferior a 2 metros em projeção horizontal, mas não coladas sobre os aparelhos. Excetua-se a sinalização colocada diretamente sobre os difusores em vias de evacuação, desde que a colagem dos pictogramas sobre os equipamentos não prejudique os níveis de iluminação mínimos a garantir nem as dimensões mínimas legais das placas face às distâncias de visibilidade.</p> <p>A sinalética deve possuir sempre propriedades luminescentes que garantam a luminância e o tempo de atenuação após se extinguir a fonte luminosa incidente.</p>
Indicadores de avaria e/ou alarme	Qualquer anomalia detetada deve ser imediatamente comunicada ao responsável.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.2 Data: outubro 2020
------------	---	--

D) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA


PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E DE UTILIZAÇÃO DE ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA	
Equipamento	Iluminação de Emergência
Instruções gerais de utilização	<p>A iluminação de emergência compreende a:</p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Iluminação de ambiente</u> – ilumina os locais de permanência habitual de pessoas, evitando situações de pânico;• <u>Iluminação de balizagem ou circulação</u> - facilita a visibilidade durante operações de evacuação de instalações e possibilita a execução das manobras respeitantes à segurança e à intervenção dos meios de socorro. 
Indicadores de avaria e/ou alarme	Qualquer anomalia detetada deve ser imediatamente comunicada ao responsável.

E) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS

PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E DE UTILIZAÇÃO DE CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS	
Equipamento	Caixa de Primeiros Socorros.
Localização	Piso 1 – Cozinha
Instruções gerais de utilização	<p>A caixa de primeiros socorros deve cumprir as seguintes regras:</p> <ul style="list-style-type: none">• Estar sempre acessível e desobstruída;• Dispor de todo o conteúdo necessário, de acordo com o determinado pelo enfermeiro/ médico do trabalho.• Na ausência de outro critério, as caixas de primeiros socorros devem estar munidas de¹:<ul style="list-style-type: none">• Compressas de diferentes dimensões;• Pensos rápidos;• Fita adesiva;• Ligadura não elástica;• Solução antisséptica;• Soro fisiológico;• Tesoura de pontas rombas;• Pinça;• Luvas descartáveis.

¹ Informação Técnica 1/2010, Direcção-Geral da Saúde

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.2 Data: outubro 2020
------------	---	--

	<ul style="list-style-type: none">• O conteúdo da caixa deve estar dentro do prazo de validade;• O conteúdo da caixa deve ser armazenado em condições de temperatura e humidade, de acordo com as indicações das embalagens/ bulas;• A caixa deve estar em bom estado de conservação e limpeza.
Procedimentos de segurança	<ul style="list-style-type: none">• A caixa de primeiros-socorros deve estar sinalizada com placa em material rígido e fotoluminescente:• Deve ser evitada a automedicação. A toma de qualquer medicamento deve seguir a prescrição médica e as indicações das bulas. 
Outras informações	Qualquer anomalia deve ser imediatamente comunicada ao responsável

F) PROCEDIMENTO DE EXPLORAÇÃO E UTILIZAÇÃO SISTEMA AUTOMÁTICO DE DETEÇÃO DE INCÊNDIO

- Devem seguir-se as instruções definidas no manual de utilização do sistema;
- Qualquer anomalia deve ser imediatamente comunicada ao responsável.

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.3 Data: outubro 2020
------------	--	--

**PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES
TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS**

ÍNDICE

- A) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DE EXTINTORES
- B) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA INSTALAÇÃO ELÉTRICA - QUADROS
- C) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA
- D) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA
- E) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS
- F) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DO SISTEMA AUTOMÁTICO DE DETECÇÃO DE INCÊNDIO

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.3 Data: outubro 2020
------------	--	---

Operação	Periodicidade										Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	5 anos	10 anos	
18. Vida útil (extintores de CO ₂ e móveis)	Depende de aprovação em prova de pressão hidráulica										
19. Em caso de avaria, execução da necessária reparação por entidade contratada	Quando necessário (situação de avaria)										

Legenda: D – Diário; S – Semanal; Q – Quinzenal; M – Mensal; BM – Bimestral; TM – Trimestral; SM – Semestral; A – Anual

B) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA INSTALAÇÃO ELÉTRICA – QUADROS

Operação	Periodicidade									Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	BA	
1. Verificar funcionamento geral e pesquisa de anomalias							X			Responsável do lar
2. Verificar fixação da aparelhagem, retificar quando necessário							X			
3. Verificação de disjuntores, fusíveis e corta circuitos							X			
4. Limpeza geral do quadro							X			
5. Efetuar medição de consumos elétricos							X			
6. Efetuar teste de lâmpadas sinalizadoras, substituir quando necessário							X			
7. Verificação de desenhos e etiquetagem interior e exterior							X			
8. Verificação de suportes do quadro e cabos exteriores							X			
9. Beneficiação/Lubrificação de fechaduras e dobradiças							X			
10. Verificação e beneficiação de ligações à terra							X			
11. Medição da resistência de isolamento da cablagem elétrica							X			
12. Reaperto de contactos elétricos							X			

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.3 Data: outubro 2020
------------	--	---

13. Em caso de avaria, execução da necessária reparação	Quando necessário (situação de avaria)	
--	--	--

Legenda: **D** – Diário; **S** – Semanal; **Q** – Quinzenal; **M** – Mensal; **BM** – Bimestral; **TM** – Trimestral; **SM** – Semestral; **A** – Anual; **BA** – Bianual

C) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA SINALIZAÇÃO DE SEGURANÇA

Operação	Periodicidade									Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	BA	
1. A sinalização de segurança encontra-se colocada nos locais estabelecidos							X			Responsável do lar
2. A sinalização encontra-se visível							X			
3. A sinalização encontra-se bem fixada							X			
4. A sinalização de segurança encontra-se em bom estado de conservação e desobstruída.							X			
5. A sinalização encontra-se sem sujidade ou resíduos de poluição (limpar preferencialmente a seco, com panos que não danifiquem a superfície)							X			
6. Substituição da sinalética, em caso de mau estado de conservação	Quando necessário (situação de anomalia)									

Legenda: **D** – Diário; **S** – Semanal; **Q** – Quinzenal; **M** – Mensal; **BM** – Bimestral; **TM** – Trimestral; **SM** – Semestral; **A** – Anual; **BA** – Bianual

D) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA ILUMINAÇÃO DE EMERGÊNCIA

Operação	Periodicidade									Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	BA	
1. Verificar a ligação das lâmpadas dos blocos autónomos						X				Responsável do lar
2. Verificar a ligação dos led's						X				
3. Em caso de avaria, execução da necessária reparação	Quando necessário (situação de avaria)									

Legenda: **D** – Diário; **S** – Semanal; **Q** – Quinzenal; **M** – Mensal; **BM** – Bimestral; **TM** – Trimestral; **SM** – Semestral; **A** – Anual; **BA** – Bianual

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.3 Data: outubro 2020
------------	--	--

E) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DA CAIXA DE PRIMEIROS SOCORROS

Operação	Periodicidade									Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	BA	
1.A caixa de primeiros socorros encontra-se acessível							X			Responsável do lar
2.A caixa está sinalizada							X			
3.A caixa dispõe de todo o conteúdo							X			
4.O conteúdo da caixa está dentro do prazo de validade							X			
5.A caixa encontra-se em bom estado de conservação							X			
6.Solicitar reposição dos conteúdos em falta	Quando necessário (reposição de conteúdos)									

Legenda: **D** – Diário; **S** – Semanal; **Q** – Quinzenal; **M** – Mensal; **BM** – Bimestral; **TM** – Trimestral; **SM** – Semestral; **A** – Anual; **BA** – Bianual

F) PROCEDIMENTO DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DO SISTEMA AUTOMÁTICO DE DETEÇÃO DE INCÊNDIO

Operação	Periodicidade									Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	BA	
1. Qualquer alarme registado desde o dia de trabalho anterior recebeu o tratamento devido.	X									Responsável do lar
2. Quando adequado, o sistema foi devidamente restaurado após qualquer desativação, teste ou ordem de silenciar.	X									
3. Qualquer anomalia observada deve ser registada.	X									
4. Verificar todas as entradas nos registos e tomar as opções necessárias para repor o sistema em operação correta. Se possível cruzar dados registados.						X				

[Logotipo]	PROCEDIMENTOS DE CONSERVAÇÃO E MANUTENÇÃO DAS INSTALAÇÕES TÉCNICAS, EQUIPAMENTOS E SISTEMAS	Resposta à Emergência Anexo B.3 Data: outubro 2020
------------	--	---

Operação	Periodicidade									Responsável
	D	S	Q	M	BM	TM	SM	A	BA	
5. Operar pelo menos um detetor ou botão de alarme manual em cada uma das zonas para testar se a central recebe a informação correta, soa o alarme e aciona qualquer outro sinal de aviso ou dispositivo auxiliar.						X				
6. Averiguar eventuais mudanças estruturais ou ocupacionais que possam ter afetado os requisitos para a localização de botões de alarme, detetores e sirenes						X				
7. Qualquer anomalia observada deve ser registada e a ação corretiva deve ser tomada tão cedo quanto possível.	Quando necessário (situação de avaria)									
8. Manutenção do SADI								X		Entidade registada na Proteção Civil
9. Em caso de avaria, execução da necessária reparação por entidade contratada	Quando necessário (situação de avaria)									

Legenda: D – Diário; S – Semanal; Q – Quinzenal; M – Mensal; BM – Bimestral; TM – Trimestral; SM – Semestral; A – Anual; BA – Bianual

Anexo C

Anexo C.1 – Procedimento Específico de Emergência para Incêndio

**Anexo C.2 – Procedimento Específico de Emergência para Problemas
Médicos**

**Anexo C.3 – Procedimento Específico de Emergência para Intrusão e
Vandalismo**

Anexo C.4 – Procedimento Específico de Emergência para Sismo

[Logotipo]	PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA	Anexo C.1 Data: outubro 2020
	Incêndio	

Intalação: Casa Sênior
Cenário: Incêndio

Se detetar um incêndio

- Mantenha a calma, não grite nem entre em pânico.
- Informe o responsável.
- Afastes os materiais combustíveis da fonte de ignição.
- Tente utilizar os meios à disposição para combate a incêndio de acordo com instruções de atuação, **SEM CORRER RISCOS.**
- **Nunca utilizar água para extinguir um incêndio sobre instalações elétricas**, mesmo se a corrente estiver cortada.
- Se não conseguir dominar o incêndio, feche a porta e abandone o local.
- Acione o botão de alarme mais próximo.
- Em caso de fumo, caminhe agachado. Proteja as vias respiratórias com uma peça de vestuário humedecida, se possível.
- Abandone o edifício, dirigindo-se para a saída mais próxima, segundo os itinerários assinalados nas plantas de emergência.
- Ajude, sempre que possível, as pessoas com mobilidade reduzida.
- Nunca volte atrás sem autorização.
- Uma vez no exterior das instalações, dirija-se ao ponto de encontro que se encontrar mais perto do local de saída.
- Aguarde instruções.

Está definido o seguinte ponto de encontro:

- Exterior da residência – zona de descampado.

[Logotipo]	PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA	Anexo C.2 Data: outubro 2020
	Problemas Médicos	

Intalação: Casa Sênior
Cenário: Problemas médicos

Se detetar um acidente com vitimas ou pessoa com doença súbita:

- Caso os colaboradores, os vigilantes ou um visitante verificar que um acidente com vítimas ou uma pessoa com doença súbita deve:
 - Evitar o pânico da vítima, das pessoas em volta e o seu próprio.
 - Ligue diretamente o ☎ **112**. O operador da Central de Emergência vai pedir-lhe informações sobre a vítima que irão permitir um socorro rápido e eficaz e o envio dos meios de socorro apropriados. Seguir indicações.
 - Comunicar de forma clara:
 - O tipo de situação (doença, acidente, etc.);
 - O número de telefone do qual está a ligar;
 - A localização exata e, sempre que possível, a identificação de pontos de referência;
 - O número, o sexo e a idade aparente das pessoas a necessitar de socorro;
 - As queixas principais e as alterações que observa;
 - A existência de qualquer situação que exija outros meios para o local.
 - Depois de ligar o **112** deverá informar o responsável para que esta tome as medidas necessárias para enviar socorristas ao local e facilitar o acesso da ambulância.
 - Nunca dê líquidos as pessoas inconscientes ou semiconscientes.
 - Só retire a vítima do local do acidente se isso for absolutamente necessário, para livrá-lo de perigo maior (risco de explosão, desabamento, etc.) e nos casos em que levar imediatamente a vítima ao hospital é o único meio de salvar-lhe a vida.
 - Se for obrigado a mover a vítima, siga criteriosamente às instruções relativas a transporte de acidentados, com especial atenção às suspeitas de lesões na coluna vertebral. Caso não tenha habilitações para socorrer solicite entre os presentes, o apoio por parte de quem esteja habilitado.
 - Proteja o local do acidente, impedindo a aglomeração desnecessárias de pessoas ganhando espaço para a intervenção da equipa de 1º Socorros.

[Logotipo]	PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA	Anexo C.3 Data: outubro 2020
	Intrusão ou vandalismo	

Intalação: Casa Sênior
Cenário: Intrusão e vandalismo

Se detetar intrusão e vandalismo:

- Caso os trabalhadores, ou um visitante verificar que houve uma intrusão ou vandalismo deve:
 - Não mexer nos objetos, nem tocar nos locais onde estavam peças;
 - Fechar os espaços;
 - Comunicar, de imediato o Responsável;
 - O responsável deve:
 - Informar a PSP – Polícia de Segurança Publica
 - E aguardar as instruções
- Se assistir a um furto ou roubo, deve:
 - Não oferecer resistência;
 - Memorizar a fisionomia, comportamento e palavras pronunciadas pelo(s) assaltante(s);
 - Se se deslocam em viatura, registar o tipo de veículo, a matrícula e a direção em que fugiram;
 - Após a saída do (s) assaltante (s), avisar o Responsável;
 - O responsável deve:
 - Informar a PSP – Polícia de Segurança Publica
 - E aguardar as instruções.

[Logotipo]	PROCEDIMENTO DE EMERGÊNCIA	Anexo C.4 Data: outubro 2020
	Sismo	

Intalação: Casa Sénior
Cenário: Sismo

Durante o abalo:

No caso de estar dentro do Edifício:

- Abrigue-se no vão de uma porta interior, em cantos de salas (paredes mestras) ou debaixo de objetos robustos. Não fique no meio de salas.
- Afaste-se de janelas, espelhos, estantes, armários e outros objetos pesados que possam cair.
- Ajoelhe-se e proteja a cabeça e os olhos com as mãos.
- Não se assuste se faltar a energia elétrica e se tocar o alarme de incêndio. Estas situações são normais.
- Evite o pânico, por todos os meios ao seu alcance e acalme as pessoas que a rodeiam.
- Não tente sair durante o abalo.
- Não se precipite para as escadas, caso esteja no andar superior do edifício.
- Nunca utilize o elevador.
- Tenha cuidado com a possível queda de mobiliário, candeeiros e outros objetos.
- Fique dentro do edifício até o abalo terminar. Depois saia com calma e de forma ordeira, tendo em atenção objetos caídos ou que ainda possam cair.

No caso de estar no recinto exterior:

- Dirija-se para um local amplo, com calma e ordeiramente. Se está na rua, não entre em qualquer edifício.
- Não corra nem ande a vaguear pelas ruas.
- Mantenha-se afastado dos edifícios (sobretudo dos mais degradados, altos ou isolados) dos postes de eletricidade e outros objetos que possam cair.
- Afaste-se de taludes, muros, chaminés e varandas que possam desabar.

Após o abalo:

- Mantenha a calma.
- Ajude as pessoas que estiverem nervosas. Se existirem pessoas soterradas, e se for capaz, sem perigo, de os começar a libertar, tente fazê-lo retirando os escombros um a um, começando pelos de cima. Não se precipite, não agrave a situação dos feridos ou a sua.
- Verifique se há incêndios. Tente extingui-los, sem correr riscos.
- Não fume nem acenda fósforos nem isqueiros. Não ligue os interruptores. Pode haver curto-circuitos.
- Não se precipite a dirigir para a rua, as saídas poderão estar obstruídas.
- Abandone o edifício, dirigindo-se para a saída mais próxima, segundo os itinerários das plantas de emergência.
- Cumpra as instruções das equipas de segurança ou das entidades externas de socorro.
- Esteja preparado para a existência de réplicas.
- Não passe onde houver fios elétricos soltos e não toque em objetos metálicos que estejam em contacto com eles.
- Saia do edifício e dirija-se para um local amplo e seguro.

Anexo B – Entidades Externas de Socorro

[Logotipo]	ENTIDADES EXTERNAS DE SOCORRO	Resposta à Emergência Anexo E Data: outubro 2020
------------	--------------------------------------	--

ENTIDADE		CONTACTO
	Número Europeu de Emergência	112
	Bombeiros Voluntários de Cacilhas	212 722 520
	Polícia de Segurança Pública da Charneca da Caparica	265 242 580
	Serviço Municipal de Proteção Civil de Lisboa	217 825 240
	Comando Distrital de Operações de Socorro (CDOS) de Lisboa	218 820 960
	Hospital de Garcia de Orta	212 940 294
	Centro de Informação Antivenenos/ Intoxicações	808 250 250

Anexo IV

Manual de Saúde e Segurança no Trabalho (MSST)

[Logotipo]

CASA SÉNIOR

Manual de Saúde e
Segurança no Trabalho

Data de Elaboração: outubro de 2020	Data de Revisão: -
-------------------------------------	--------------------

CONTEÚDO

1. Apresentação do Manual de SST

- 1.1 Âmbito e objetivo
- 1.2 Campo de aplicação
- 1.3 Compromisso da Gestão com SST
- 1.4 Organização do Manual de SST
- 1.5 Terminologias e Abreviaturas

2. Apresentação da Empresa

- 2.1 Identificação da Empresa
- 2.2 Objetivo da Empresa, principais atividades e competência
- 2.3 Organização e Recursos Humanos

3. Organização dos Serviços de Saúde no Trabalho

4. Organização dos Serviços de Higiene e Segurança no Trabalho

- 4.1 Conceitos
- 4.2 Direitos, deveres e garantias das partes
 - 4.2.1 Deveres do empregador
 - 4.2.2 Deveres dos trabalhadores
- 4.3 Prevenção de acidentes
 - 4.3.1 Princípios gerais da prevenção
- 4.4 Identificação de Perigos e Análise de Riscos
- 4.5 Locais de risco
 - 4.5.1 Via pública
 - 4.5.2 Trabalho administrativo
 - 4.5.3 Trabalho de apoio ao utente
 - 4.5.4 Trabalho na cozinha
- 4.6 Acidentes de trabalho e doenças profissionais

5. Coordenação de Empresas Externas

6. Plano de Resposta a Emergências

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

1. Apresentação do Manual de SST

1.1 Âmbito e objetivo

O Manual de Boas Práticas de Saúde e Segurança no Trabalho (MSST), define as normas associadas à segurança, higiene e saúde no trabalho aplicáveis a todos os trabalhadores do lar, independentemente do vínculo laboral.

Com este manual pretende promover-se a segurança, higiene e saúde no local de trabalho, assegurando a integridade física e psíquica dos trabalhadores através da prevenção de riscos profissionais, da diminuição de acidentes de trabalho e de doenças profissionais.

1.2 Campo de aplicação

O MSST é aplicável para todas as pessoas, áreas funcionais e físicas da residência.

1.3 Compromisso da Gestão com SST

A gestão de topo da residência entende a relevância de manter implementadas medidas que promovam a Saúde e Segurança no Trabalho (SST) e assume, ao mais alto nível, o compromisso de apoiar em contínuo a sua melhoria, tendo introduzido, para a prossecução destes propósitos, um conjunto de princípios na Política de Segurança Alimentar, Gestão do Risco e Ambiente.

1.4 Organização do Manual da SST

O Manual da SST está dividido em 8 pontos ou capítulos principais. Apresenta ainda um conjunto de anexos.

- Apresentação do Manual de SST
- Apresentação da Empresa
- Organização dos Serviços de Saúde no Trabalho
- Organização dos Serviços de Segurança no Trabalho
- Plano de Emergência Interno

1.5 Terminologia e Abreviaturas

SST - Saúde e Segurança no Trabalho -

MSST - Manual Saúde e Segurança no Trabalho

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

2. Apresentação da Empresa

2.1 Identificação da Empresa

Denominação: Casa Sênior

Morada: Rua [REDACTED], Sobreda

Telefone: [REDACTED]

E-mail: [REDACTED]@hotmail.com

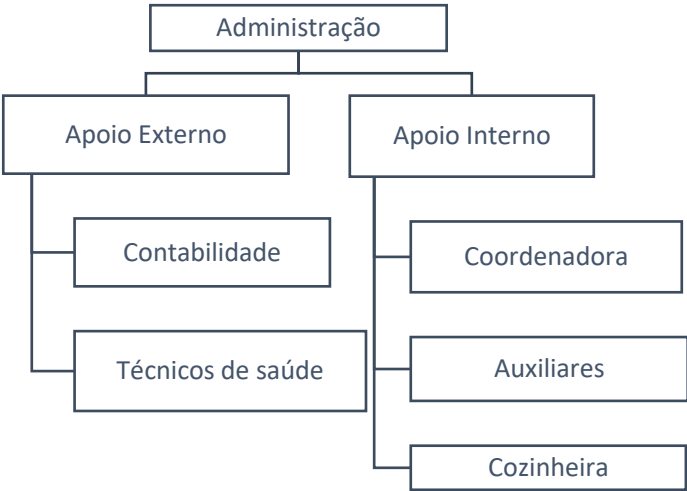
2.2 Objetivo da Empresa, principais atividades e competência

A **Casa Sênior** constitui uma resposta social desenvolvida em alojamento coletivo, de utilização temporária ou permanente, para idosos em situação de maior risco de perda de independência e/ou de autonomia.

A atividade desenvolvida caracteriza-se por acolher pessoas idosas cuja situação social, familiar, económica e/ou de saúde, não permita outra alternativa. Posto isto, são proporcionados serviços adequados às necessidades dos idosos residentes, nomeadamente através do alojamento temporário ou permanente, da prestação de cuidados de higiene e a alimentação, de lazer, entre outros.

2.3 Organização e Recursos Humanos

No âmbito da organização da empresa, esta encontra-se organizada entre apoio externo e interno de acordo com o que se encontra na figura seguinte.



Na vertente de SST a empresa complementa a sua organização através da modalidade de Serviços Externos.

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

Os Serviços de Saúde no Trabalho estão organizados na empresa, em conjunto com os Serviços de Higiene e Segurança no Trabalho.

A empresa de Serviços externos, dá apoio nomeadamente nos seguintes aspetos:

- Executar auditorias internas;
- Acompanhar atividades relativas à higiene, saúde e segurança no trabalho;
- Acompanhar e atualizar requisitos legais e reportar à gerência questões relevantes no âmbito desta matéria;
- Consultas de medicina no trabalho.

Foi celebrado o “Contrato de Prestação de Serviços Externos de Saúde e Segurança no Trabalho” com a empresa prestadora dos serviços de SST que dá cumprimento integral à legislação em vigor referente à Segurança e a Saúde dos trabalhadores.

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

3. Organização dos Serviços de Saúde no Trabalho

Os serviços de saúde são praticados pela mesma empresa dos serviços de segurança no trabalho.

A medicina do trabalho dedica-se ao diagnóstico, prevenção e tratamento das alterações da saúde, das doenças e acidentes profissionais, assim como das questões ergonómicas, de higiene e segurança, fisiológicas e toxicológicas relacionadas com as condições e ambiente de trabalho.

Por acordo das partes, as consultas de medicina do Trabalho consistem na realização de exames médicos como:

- Análises clínicas;
- Medição da tensão arterial (TA);
- Eletrocardiograma (SCG);
- BM teste – diabetes.

A finalidade destas consultas consiste na promoção da saúde e bem estar dos trabalhadores, através do seguimento regular da sua saúde, bem como a identificação e controlo de riscos, contribui ainda para prevenir doenças ocupacionais, melhorar as condições de trabalho e combater o absentismo.

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

4. Organização dos Serviços de Higiene e Segurança no Trabalho

4.1 Conceitos

Para efeitos do presente Manual, consideram-se as seguintes definições²:

Trabalhador - a pessoa singular que, mediante retribuição, se obriga a prestar um serviço a um empregador e, bem assim, o tirocinante, o estagiário e o aprendiz que estejam na dependência económica do empregador em razão dos meios de trabalho e do resultado da sua atividade;

Empregador - a pessoa singular ou coletiva com um ou mais trabalhadores ao seu serviço e responsável pela empresa ou estabelecimento ou, quando se trate de organismos sem fins lucrativos, que detenha competência para a contratação de trabalhadores;

Local de trabalho - o lugar em que o trabalhador se encontra ou de onde ou para onde deva dirigir-se em virtude do seu trabalho, no qual esteja direta ou indiretamente sujeito ao controlo do empregador;

Perigo - a propriedade intrínseca de uma instalação, atividade, equipamento, um agente ou outro componente material do trabalho com potencial para provocar dano;

Riscos - a probabilidade de concretização do dano em função das condições de utilização, exposição ou interação do componente material do trabalho que apresente perigo;

Prevenção - o conjunto de políticas e programas públicos, bem como disposições ou medidas tomadas ou previstas no licenciamento e em todas as fases de atividade da empresa, do estabelecimento ou do serviço, que visem eliminar ou diminuir os riscos profissionais a que estão potencialmente expostos os trabalhadores.

4.2 Direitos, deveres e garantias das partes

4.2.1 Deveres do empregador

O serviço de segurança e saúde de uma organização tem por objetivo garantir que são disponibilizadas condições de segurança e saúde aos seus trabalhadores. Desta forma, o empregador está obrigado a assegurar o seguinte (artigo 15.º da Lei n.º 102/2009 de 10 de setembro):

- Identificação dos riscos previsíveis nas atividades da empresa, estabelecimento ou serviços, na construção de instalações, de locais e processos de trabalho, bem como na seleção de equipamentos, substâncias e produtos, com vista à sua mitigação ou redução;

² Conceitos de acordo com a definição atribuída na Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

- Integração da avaliação dos riscos para a segurança e saúde dos trabalhadores nas atividades, estabelecimentos ou serviços da empresa;
- Prevenção de riscos, tendo por base a evolução técnica, a organização e as condições do trabalho, as relações sociais e a influência dos fatores ambientais;
- Combate dos riscos na origem, com o objetivo de eliminar ou reduzir a exposição dos trabalhadores e aumentar os níveis de proteção;
- Assegurar que os níveis de exposição aos agentes químicos, físicos e biológicos e aos fatores psicossociais nos locais de trabalho não constituem risco para a segurança e saúde do trabalhador;
- Adaptar o trabalho ao homem, no referente à conceção dos postos de trabalho e à seleção dos equipamentos e métodos de trabalho;
- Substituição do que é perigoso pelo que é isento de perigo ou menos perigoso;
- Priorização das medidas de proteção coletivas em detrimento das medidas de proteção individuais;
- Elaboração de instruções de trabalho compreensíveis por parte do trabalhador.

O serviço de segurança e de saúde no trabalho de uma organização deve incluir obrigatoriamente as atividades a seguir identificadas (artigo 73.º-B da Lei n.º 102/2009, de 10 de setembro):

1. Tomar as medidas necessárias para prevenir os riscos profissionais e promover a segurança e a saúde dos trabalhadores, como:
 - a. Planear a prevenção;
 - b. Proceder à avaliação dos riscos;
 - c. Elaborar o plano de prevenção de riscos profissionais, e planos detalhados de prevenção e proteção;
 - d. Participar na elaboração do plano de emergência interno, incluindo os planos específicos de combate a incêndios, evacuação de instalações e primeiros socorros;
 - e. Colaborar na conceção de locais, métodos e organização do trabalho, bem como na escolha e na manutenção de equipamentos de trabalho;
 - f. Supervisionar o aprovisionamento, a validade e a conservação dos equipamentos de proteção individual e a instalação e a manutenção da sinalização de segurança;
 - g. Realizar exames de vigilância da saúde;
 - h. Desenvolver atividades de promoção da saúde;
 - i. Coordenar as medidas a adotar em caso de perigo grave e iminente;
 - j. Vigiar as condições de trabalho de trabalhadores em situações mais vulneráveis;
 - k. Conceber e desenvolver o programa de informação para a promoção da SST;
 - l. Conceber e desenvolver o programa de formação para a promoção da segurança e saúde no trabalho;
 - m. Apoiar as atividades de informação e consulta dos representantes dos trabalhadores para a segurança e saúde no trabalho ou dos próprios trabalhadores;

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

- n. Assegurar ou acompanhar a execução das medidas de prevenção, promovendo a sua eficiência e operacionalidade;
 - o. Organizar os elementos necessários às notificações obrigatórias;
 - p. Elaborar as participações obrigatórias em caso de acidente de trabalho ou doença profissional;
 - q. Coordenar ou acompanhar auditorias e inspeções internas;
 - r. Analisar as causas de acidentes de trabalho ou da ocorrência de doenças profissionais;
 - s. Recolher e organizar elementos estatísticos.
2. Manter atualizados, para efeitos de consulta, os seguintes elementos:
 - a. Resultados das avaliações de riscos profissionais;
 - b. Lista de acidentes de trabalho que tenham ocasionado ausência por incapacidade para o trabalho, bem como acidentes ou incidentes que assumam particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho;
 - c. Relatórios sobre acidentes de trabalho que originem ausência por incapacidade para o trabalho ou que revelem indícios de particular gravidade na perspetiva da segurança no trabalho;
 - d. Lista das situações de baixa por doença e do número de dias de ausência ao trabalho, a ser remetida pelo serviço de pessoal e, no caso de doenças profissionais, a relação das doenças participadas;
 - e. Lista das medidas, propostas ou recomendações formuladas pelo serviço de segurança e de saúde no trabalho.
3. Quando as atividades referidas nos números anteriores implicarem a adoção de medidas cuja concretização dependa essencialmente de outros responsáveis da empresa, o serviço de segurança e de saúde no trabalho deve informá-los sobre as mesmas e cooperar na sua execução.

4.2.2 Deveres dos trabalhadores

São deveres dos/as trabalhadores/as:

- Respeitar e cumprir as disposições de SST estabelecidas na lei, no presente Manual e demais instruções internas nesse âmbito;
- Abster-se da prática de quaisquer atos que possam originar situações perigosas, tais como alterar, danificar ou retirar dispositivos de segurança ou sistemas de proteção, assim como interferir com os métodos de laboração que visam diminuir os riscos de acidente e doenças profissionais;
- Participar nas ações de formação indicadas pelos superiores hierárquicos sobre SST;
- Comunicar aos superiores hierárquicos as avarias e deficiências por si detetadas que se lhes afigurem suscetíveis de originarem perigos graves ou iminentes;

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

- Comparecer e realizar os exames ou testes clínicos determinados pela entidade empregadora, tendo em consideração as atividades a desempenhar.

4.3. **Prevenção de acidentes**

4.3.1 **Princípios gerais da prevenção**

Consideram-se, no artigo 5.º da Lei 102/2009 os seguintes como princípios gerais e sistema de prevenção de riscos profissionais:

- O trabalhador tem direito à prestação de trabalho em condições que respeitem a sua segurança e a sua saúde, asseguradas pelo empregador ou, nas situações identificadas na lei, pela pessoa, individual ou coletiva, que detenha a gestão das instalações em que a atividade é desenvolvida;
- Deve assegurar-se que o desenvolvimento económico promove a humanização do trabalho em condições de segurança e de saúde;
- A prevenção dos riscos profissionais deve assentar numa correta e permanente avaliação de riscos e ser desenvolvida segundo princípios, políticas, normas e programas que visem, nomeadamente:
 - A conceção e a implementação da estratégia nacional para a segurança e saúde no trabalho;
 - A definição das condições técnicas a que devem obedecer a conceção, a fabricação, a importação, a venda, a cedência, a instalação, a organização, a utilização e a transformação das componentes materiais do trabalho em função da natureza e do grau dos riscos, assim como as obrigações das pessoas por tal responsáveis;
 - A determinação das substâncias, agentes ou processos que devam ser proibidos, limitados ou sujeitos a autorização ou a controlo da autoridade competente, bem como a definição de valores limite de exposição do trabalhador a agentes químicos, físicos e biológicos e das normas técnicas para a amostragem, medição e avaliação de resultados;
 - A promoção e a vigilância da saúde do trabalhador;
 - O incremento da investigação técnica e científica aplicadas no domínio da segurança e da saúde no trabalho, em particular no que se refere à emergência de novos fatores de risco;
 - A educação, a formação e a informação para a promoção da melhoria da segurança e saúde no trabalho;
 - A sensibilização da sociedade, de forma a criar uma verdadeira cultura de prevenção;

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

- A eficiência do sistema público de inspeção do cumprimento da legislação relativa à segurança e à saúde no trabalho.
- O desenvolvimento de políticas e programas e a aplicação de medidas a que se refere o número anterior devem ser apoiados por uma coordenação dos meios disponíveis, pela avaliação dos resultados quanto à diminuição dos riscos profissionais e dos danos para a saúde do trabalhador e pela mobilização dos agentes de que depende a sua execução, particularmente o empregador, o trabalhador e os seus representantes.

A prevenção passa pela melhoria das condições de trabalho, de seguida são indicadas algumas dicas para o conseguir:

- Manter os locais de trabalho limpos e arrumados;
- Utilizar os sinais de aviso de piso molhado para qualquer limpeza ou derrame de água ou óleo, o mais rápido possível;
- Utilizar piso não-eskorregadio sempre que possível;
- Manter os corredores e saídas de emergência livres, sem obstáculos a obstruir a passagem;
- Providenciar luminosidade adequada nas zonas de trabalho.

4.4 Identificação de Perigos e Avaliação de Riscos

O Serviço de Higiene e Segurança no Trabalho elabora e mantém atualizada a Identificação de Perigos e a Avaliação de Riscos (IPAR) de todas as atividades desenvolvidas pelos trabalhadores da empresa.

O documento de IPAR é uma ferramenta em atualização constante, sempre que ocorre um acidente, uma alteração do layout ou qualquer outra situação com potencial para o dano em termos de lesões ou ferimentos para o corpo humano ou de danos para a saúde, para o património, para o ambiente do local de trabalho ou uma combinação destes, deve ser revista a respetiva análise.

A metodologia de análise tem por base uma matriz que cruza as consequências humanas e materiais das diversas situações de perigo, sendo sempre considerada a situação mais grave, com a probabilidade de ocorrência da situação, classificando o risco em quatro níveis:

- Reduzido;
- Moderado;
- Elevado;
- Muito elevado.

Os riscos avaliados como “Muito elevados” e “Elevados” são tratados de forma prioritária, sendo estabelecidas regras de segurança de forma a reduzir/eliminar, quando possível, a exposição.

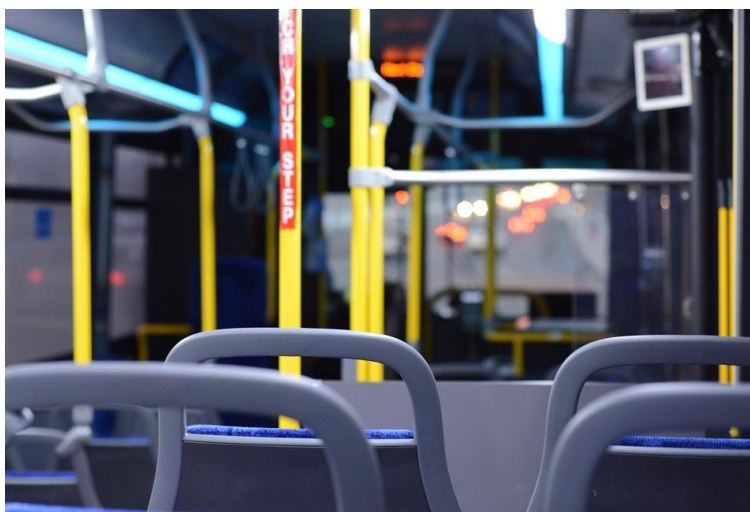
[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

A matriz de IPAR está dividida por cargo e tarefas e encontra-se disponível para consulta **Anexo I** deste documento.

4.5 Locais de risco

4.5.1 Via pública

Durante as deslocações entre o local de residência e o local de trabalho também existem potenciais perigos e riscos, aos quais se deve tomar atenção.



Fonte: Pixabay (<https://pixabay.com/pt/>)

Como principais situações de risco decorrentes destas deslocações, designam-se as seguintes:

- Acidentes rodoviários e atropelamento por máquinas ou veículos - situações em que se entra violentamente em contacto com um veículo ou uma máquina em movimento;
- Queda ao mesmo nível – podem ser causadas pela presença de pavimentos escorregadios ou irregulares, pela ordem e limpeza, níveis de iluminação insuficientes, precariedade de espaço, obstáculos nos corredores, cabos de eletricidade em locais de passagem;
- Queda a nível diferente – causadas por fatores semelhantes ao anterior, em escadas de acesso a um local ou patamares sem barreiras de proteção;
- Incêndio/Explosão – podem ter origem natural ou humana, normalmente são situações inesperadas.

As situações anteriormente têm normalmente como consequências:

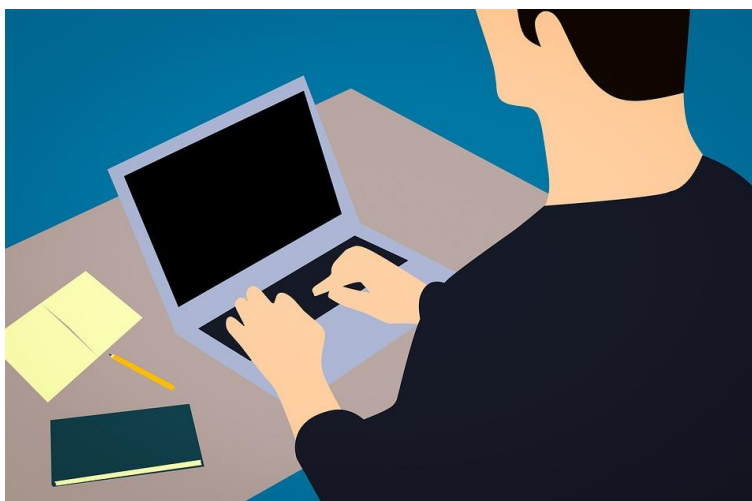
- Lesões múltiplas de naturezas diferentes, como lesões músculo-esqueléticas;
- Fraturas, golpes, cortes e hematomas;

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

- Traumatismos;
- Queimaduras e abrasões.

4.5.2 Trabalho administrativo

Os locais de trabalho administrativo são aqueles destinados à implantação de postos de trabalho associados ao desempenho de atividades administrativas, abrangendo atividades que apresentem de caráter mais sedentário na qual se desenvolvam tarefas administrativas, como o escritório.



Fonte: Pixabay (<https://pixabay.com/pt/>)

As principais situações de risco identificadas na atividade administrativa na **Casa Sênior**, foram:

- Riscos músculo-esqueléticos - Produção de qualquer tipo de disfunção ou deficiência no sistema músculo-esquelético devido a posturas incorretas no local de trabalho ou por esforços inopinados, e que excedam a resistência do corpo;
- Exposição a radiações - acontecem quando se produz uma radiação eletromagnética (por exemplo: uso de telemóvel);
- Exposição a níveis de iluminação deficientes – acontece quando há falta de luz natural ou artificial causado um esforço excessivo da visão;
- Contacto com objetos cortantes – pode acontecer, por exemplo, pelo contacto com folhas de papel ou tesouras.

As referidas situações têm normalmente como consequências:

- Lesões músculo-esqueléticas dos membros inferiores e superiores;
- Lesões na coluna vertebral;
- Lesões ao nível da visão;

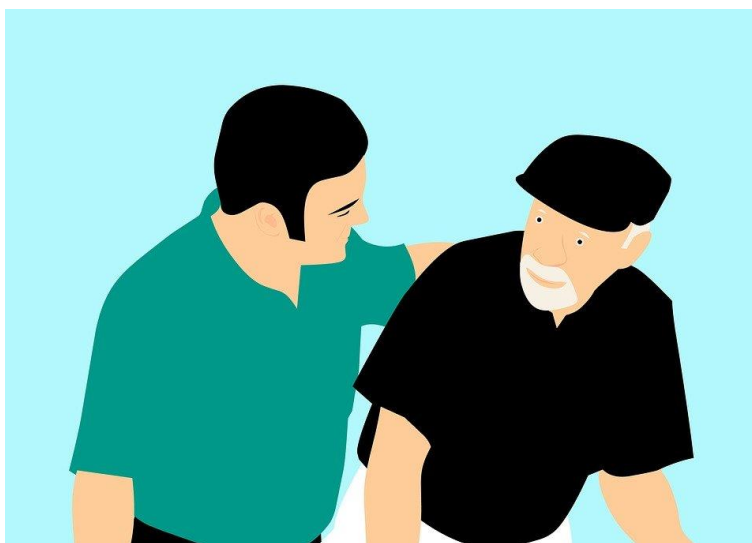
[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

- Cortes ou golpes;

4.5.3 Trabalho de apoio ao utente

O principal objetivo da **Casa Sênior**, é a prestação de cuidados aos seus utentes, podendo esta tarefa decorrer em várias zonas da casa sejam elas: salas de estar, quartos, cozinha ou outros.

Importa referir que este trabalho é muitas vezes um trabalho de equipa, existindo não só a interação trabalhador-utente como, pode ainda existir um segundo trabalhador.



Fonte: Pixabay (<https://pixabay.com/pt/>)

No que se refere ao trabalho de apoio ao utente, as principais situações de risco identificadas na atividade, foram:

- Ritmos de trabalho intensos/Inadequada organização do trabalho;
- Riscos músculo-esqueléticos;
- Riscos biológicos;
- Violência física/verbal;
- Quedas ao mesmo nível.
- Quedas a nível diferente.

As referidas situações têm geralmente como consequências:

- Stress, irritabilidade e ansiedade;
- Lesões músculo-esqueléticas, entorses e distensões, luxações, fraturas ou outros traumatismos;
- Doenças parasitárias/infeciosas;

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

4.5.4 Trabalho na cozinha



Fonte: Pixabay (<https://pixabay.com/pt/>)

As principais situações de risco identificadas estão associadas à confeção de alimentos e à limpeza e manutenção da cozinha, são elas:

- Contacto com objetos cortantes – acontece pela manipulação de objetos cortantes como facas ou lâminas;
- Manipulação de alimentos crus;
- Contactos térmicos – situações verificadas nomeadamente na confeção de alimentos, nos próprios alimentos quentes ou congelados como nos equipamentos de cozinha como o forno e fogão;
- Exposição a produtos químicos – Utilizados nomeadamente para a limpeza das instalações;
- Queda ao mesmo nível.

Estão definidas como possíveis as seguintes consequências:

- Cortes/golpes;
- Contaminação por agentes biológicos;
- Queimaduras;
- Intoxicações, reações-alérgicas e irritabilidade;
- Entorses e distensões, luxações, fraturas.

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

4.6 Acidentes de trabalho e doenças profissionais

Os acidentes e doenças profissionais podem ter um grande impacto no funcionamento das organizações e representam muitas das vezes custos cujos contornos nem sempre são fáceis de apurar, muito em parte, devido à dificuldade em determinar, com rigor, quais os elementos que o integram e o peso específico real de cada um (IGAS, 2018).

O Decreto-Lei nº.503/99, de 20 de novembro, estabelece o regime jurídico dos acidentes em serviço e das doenças profissionais ocorridos ao serviço da Administração Pública, o qual remete para o regime geral do Acidente de Trabalho regulado pela Lei nº 98/2009, de 4 de setembro.

No ambiente profissional podem ser encontrados acidentes profissionais e doenças profissionais.

Acidentes de trabalho

De acordo com o enquadramento legal referido no segundo parágrafo deste ponto, o acidente de trabalho é aquele que se verifica no local e no tempo de trabalho e produz direta ou indiretamente lesão corporal, perturbação funcional ou doença de que resulte redução na capacidade de trabalho ou de ganho ou a morte.

Em alguns casos, a causa de um acidente de trabalho é fácil de identificar. No entanto, muitas vezes existe uma série de fatores não evidentes, Doenças profissionais por trás do acidente, que o provocou (IGAS, 2018).

Doenças profissionais

A Doença profissional é considerada uma “lesão corporal, perturbação funcional ou doença consequência necessária e direta da atividade exercida pelo trabalhador e não represente normal desgaste do organismo”, (Decreto-Lei nº. 503/99, de 20 de novembro).

A causa das doenças profissionais é muitas vezes difícil de determinar. Um dos factores dessa dificuldade, consiste no período de latência (o facto de poder demorar anos até que a doença produza um efeito perceptível ou visível na saúde do trabalhador). No momento em que a doença é identificada, pode ser demasiado tarde para qualquer intervenção em relação à mesma, ou para descobrir os perigos perante os quais o trabalhador esteve exposto no passado (IGAS, 2018).

Consequências

A maioria dos acidentes ou das doenças profissionais para os trabalhadores, tem consequências muito negativas, diretas ou indiretas, nas vidas dos trabalhadores e das suas famílias.

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

Incidência	Consequências
Trabalhadores	<ul style="list-style-type: none">• Dor e sofrimento causado pelo acidente ou doença;• Perda de rendimentos;• A possível perda de emprego;• Custos associados aos cuidados de saúde.
Empregadores	<ul style="list-style-type: none">• Remunerações de trabalho não realizado;• Despesas médicas e indenizações;• Substituição de máquinas/equipamento danificado;• Possível redução da qualidade de trabalho• Efeitos negativos na motivação dos trabalhadores;• Etc.

Fonte: IGAS, 2018.

5. Coordenação de Empresas Externas

A **Casa Sênior** assegura, na sua relação com outras empresas que prestam serviços nas suas instalações, a coordenação e as demais condições necessárias de colaboração de modo a garantir a Segurança e Higiene de todos os Trabalhadores que operam ou prestam serviços nas instalações da empresa.

6. Plano de Resposta a Emergências

De modo a prevenir e fazer face a possíveis situações de emergência, a **Casa Sênior** elaborou um Projeto de Segurança contra Risco de Incêndio, a partir do qual foi criado um Plano de Resposta a situações de Emergência.

Neste documento existe um conjunto de medidas preventivas e igualmente de atuação às hipotéticas situações de perigo.

Este documento constitui uma peça autónoma do Manual da SST, como consequência da sua importância, extensão e cariz altamente operacional.

O Plano de Resposta à Emergência encontra-se em anexo a este Manual - **Anexo II**.

[Logotipo]	Manual da SST	EDIÇÃO: 01 OUTUBRO 2020
------------	----------------------	--

Anexos

Anexo I – Matriz de Identificação de Perigos e Análise de Riscos

Anexo II – Plano de Resposta a Situações de Emergência